

Taste of life Series

品味生活系列⑧

面包品鉴大全

Bread

（日）主妇之友社 编著　乐 馨 译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE：［焼きたてパンの図鑑］
BY：[主婦の友社]

图书在版编目（CIP）数据

面包品鉴大全/（日）主妇之友社编著；乐馨译. –沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.9
（品味生活系列⑧）
ISBN 978–7–5381–5989–9

Ⅰ.面… Ⅱ.①主…②乐… Ⅲ.面包–基本知识 Ⅳ.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第113955号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)
总 策 划：陈　庆
策　　划：蒙明炬
版式设计：李新泉
封面设计：艾博堂文化

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路29号　邮编：110003）
印 刷 者：北京地大彩印厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：172mm×245mm
印　　张：12
插　　页：4
字　　数：100千字
出版时间：2009年9月第1版
印刷时间：2009年9月第1次印刷
责任编辑：谨　严
责任校对：合　力

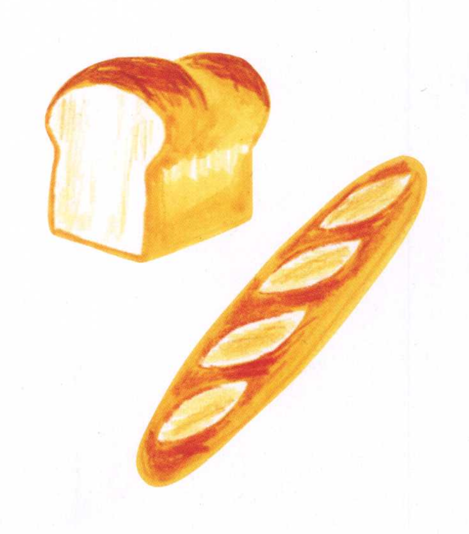
书　　号：ISBN 978–7–5381–5989–9
定　　价：49.80元

联系电话：024–23284376
邮购热线：024–23284502
E–mail：lnkjc@126.com
http：//www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5989

品味生活系列⑧

面包品鉴大全

（日）主妇之友社　编著
乐　馨　译



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

面包与快乐生活


SOUTH
AMERICA
DRAKE STRAIT
South Shetland
Powell Group
South Orkneys

今天的早餐您吃的是什么？白米饭，或是面包？

不知从何时起，面包对我们来说，成为了与米饭同样熟悉的食物。飘香的面包店林立，超市与便利店也到处摆放着面包。

那么，面包的魅力到底在何处呢？

大概是因为种类繁多的面包为我们提供了千变万化的美味吧。

很多人，尤其是南方人是以米饭为主食的，因此我们不能没有米饭。但是，米饭除了作为主食之外几乎没有其他用途。而面包既可以当主食，又可以当点心和甜品，给我们各种各样的美味享受。

特别是在开放较早的沿海地区，面包店的数量更是特别的多。那儿有种类繁多的三明治和精制面包，从而培养出一大批的“面包通”。

也许，正因为我们很多人是以稻米为主食的，所以对面包更产生一种强烈的好奇和向往。面包仿佛具有一种不可思议的魔力，给我们带来激情和快乐。



目录

第1章

世界面包之旅

※在面包资料卡的“类型”一栏中，“低脂型”指的是只用面粉、水、盐、酵母制作的含脂量较少的面包，“高脂型”指的是加入了黄油、鸡蛋等辅助材料的面包。

第1章

世界面包之旅

因国家、地域、宗教、习惯的不同，面包的种类也不计其数。

也许您去过许多面包店，品尝过各种面包，但放眼世界，您会发现自己知道的仅仅是沧海一粟。在大洋彼岸，还有许多从未见过甚至不曾听说过的面包。

如果您开始觉得“咦，好像挺有意思”，请您翻过本页，面包的世界巡礼即将开始。首站是法国，在找到法国的羊角面包之后，我们将前往德国，辗转欧洲。然后我们会漂洋过海，去看看非洲、美洲和亚洲的面包。

在旅行的目的地，我们会看到许多从未见过的面包。

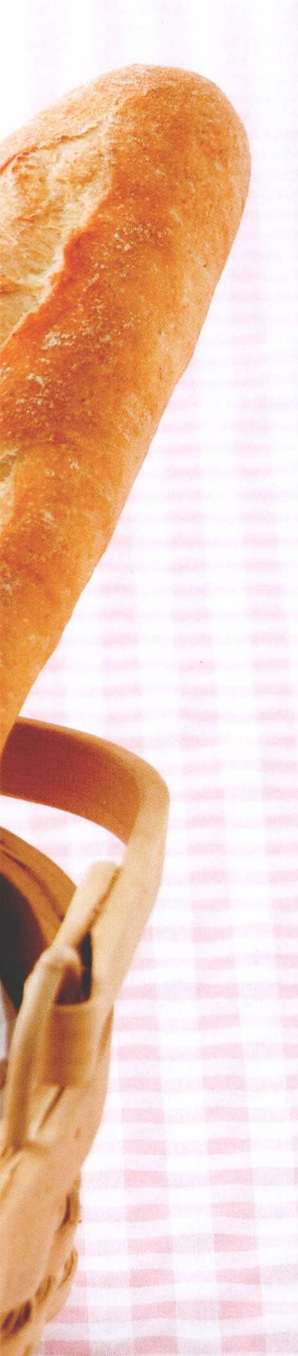
品尝这些面包也是了解一个国家文化的途径。下面，就让我们起程，带着发现美味面包的理想，开始我们的面包之旅吧！





PAIN





简约、奢华、田园风格，这就是法国面包

法国面包

对法国人来说，面包就像中国人碗里的米饭

法国人的传统形象是头上戴一顶巴斯克贝雷帽，腋下夹一根长棍面包。现在贝雷帽不见了，但长棍面包始终是必不可少的。在巴黎的大街小巷上，清晨时分有许多来去匆匆的行人，怀抱一根用作早餐的长棍面包穿梭走过。这是令人好奇的时髦风景。对法国人来说，面包就像中国人碗里的米饭。早餐时涂上黄油和果酱，午餐时做成三明治，晚餐时用来揩净菜盘子里剩下的调味汁，放上干酪一起吃，每一餐都少不了面包。

法国面包的第一大特征就是用料简单，只用面粉、水和酵母做成，这一点在长棍面包上体现得淋漓尽致。第二个特征就是使用裸麦和全麦，并用天然酵母长时间发酵。而且其中许多面包具有浓郁的地方特色。第三点在于它的奢华，当制作奶油蛋卷和羊角面包时，他们不惜使用大量的黄油、鸡蛋和砂糖。可以说，通过这三点就可以勾勒出法国面包的基本形态。

别看现在法国面包在全世界这么有名，法国并不是面包的发源地。在与周边国家进行战争和贸易的历史进程中，各式各样的面包传入法国。其中有许多种面包是在法国与奥地利冲突时期传入法国的。法国面包之所以美味，也许是因为法国人用他们的精神将各国的面包重新改造，赋予其独特魅力的缘故吧。

法国面包的代名词

长棍面包

BAGUETTE



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长60cm、重350g
类型	低脂型
风味・口感	外层香脆，刚出炉时味道最佳。

正宗的长棍面包为细长状，一般有7个节口。（※本页照片为短粗型长棍）

香喷喷的长棍面包考验面包师的技法

说到法国面包，人们最先想到的自然是长棍面包，其黄褐色香酥的外皮，细长的棒状外形，已成为了法国面包的象征。

长棍面包的用料原则上只有面粉、水、盐和酵母。做法也十分简单，只要将它们和成面团发酵成型即可。不过，面包房中都盛传着这样一句话：“谁能将长棍面包烤好，谁就能出师了。”可见，长棍面包看似简单，但其中微妙的技法是相当难以把握的。

刚出炉的长棍面包会发出外皮迸裂的声音。这层外皮是法国人的最爱，有人说其实就是因为想多吃一点外皮，所以才将面包做成长条形的。面包里面因充满气泡而松软，诱人的香味和口感的确令人难忘。也许法式长棍面包的美味正来源于这表皮和面包内的强烈反差吧。

瘦长的“绳子”

长条面包

FICELLE



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长40cm、重150g
类型	低脂型
风味・口感	因其为细长状，故外层和内里均口感酥脆。

照片上的长条面包加入了黄油，其长度也超过了40cm。具有黄油的润滑口感。

传统法国面包中最为细长的一款

长条面包的直径仅有5～6cm，比长棍面包还要细，无怪乎法国人将它称为“绳子”。它的外皮比长棍面包硬，内里宛如外皮的延伸，口感同样酥脆，是专门为那些喜欢吃面包表皮的人量身定做的。

长棍面包、长条面包以及接下来要介绍的短棍面包和巴黎人面包等低脂型棒状面包被统称为“传统面包”。它们都只是用小麦粉、盐、酵母、麦芽、水等这些最基础的材料制作而成的。因此小麦的品质、酵母的风味以及面包师的技术决定了面包的味道。

传统面包因其长度和重量的不同而有不同的叫法。比如说，60cm称为长棍，40cm则称为长条。根据自己的喜好、心情以及用途来选择当日应该购买的传统面包也是一件乐事。而且，传统面包的花样在不断翻新，在选择时就更要下一番工夫了。

笔挺的“花花公子”

长笛面包

FLUTE

适合喜欢吃面包皮的人

长笛面包因其细长的身姿像一支长笛而得名。其外皮十分坚硬，掰起来要比短棍面包容易，适合那些喜欢吃酥脆面包皮的朋友。推荐大家将它掰成小块，抹上果酱或夹上鱼、肉、乳酪等食用。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长100cm、重350g
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚硬，越嚼越有味道。

不同面包店的长笛面包的长度和重量均会有所变化，请您根据自己的喜好选择。





庞大的体积令人震惊

双磅面包

DEUX-LIVRES

适合与朋友分享

它的法文名即“1kg”之意。实际重量为850g，长约55cm。当您真正看见它时，一定会为它的体积而震惊。当您把它拿回家时请注意，即使立起来拿着，它的重量也足以将袋子撑破。这种面包一般在人多的场合下分吃，还可以增进彼此的感情。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长55cm、重850g
类型	低脂型
风味・口感	口味比起长棍面包更像带盖吐司面包。

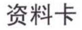
店里通常没有现货，需要事先订制。

微微发福的“胖姑娘”

短棍面包

BÂTARD

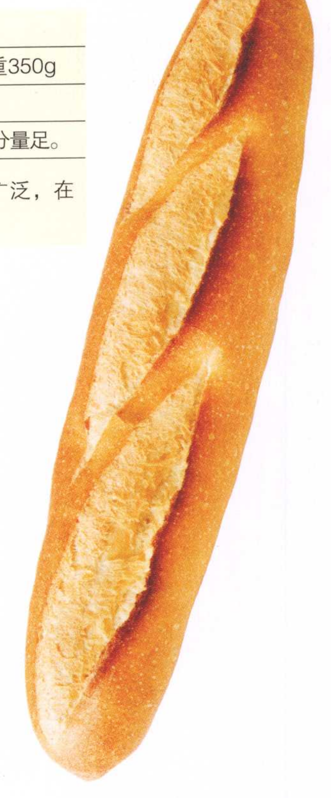
分量十足，松软可口



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长40cm、重350g
类型	低脂型
风味・口感	内里松软，分量足。

也许是因为短棍面包用途广泛，在传统面包中它卖得最好。



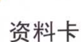
法文“BÂTARD”是“中间”的意思。它的粗细程度介于长棍面包与双磅面包之间。内里松软，分量足，能够让您美美地品尝。大概是因为双磅面包太大，而长棍面包又稍显分量不足，才有了短棍面包的诞生吧。

比长棍面包大一号

巴黎人面包

PARISIEN

与巴黎的街道十分相配



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长60cm、重650g
类型	低脂型
风味・口感	内里要比长棍面包稍微湿一些。

在法国它曾是面包的代名词，但随着消费量的减少，已让位于长棍面包。

您的眼前是否已经浮现出这样的情景：一个人扛着长长的巴黎人面包或是将它装在纸袋里抱着，行走在巴黎的街道上……比长棍面包大一号的巴黎人面包才是地地道道的“巴黎人”。

唤起浓浓的乡愁

乡村面包

PAIN DE CAMPAGNE



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	椭圆形、半球形等
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚硬，内里有淡淡的酸味。

照片中的乡村面包直径为15cm，有些乡村面包的直径能达到30cm，甚至50cm。

令人怀念的味道，勾起浓浓思乡情

用手触碰它的外皮时，会有盔甲似的坚硬触感，掰开来您会看见略带茶色的紧实内里，结实的形状看起来很有嚼头。这就是被当做主食的乡村面包。

这种面包本应是往小麦粉中掺入10%～15%的裸麦粉，然后用天然酵母长时间充分发酵制成的，不过现在一般使用自制的发酵面种或液种来缩短发酵时间。凉的乡村面包要比刚烤好的更美味。其中淡淡的酸味，勾起无限感怀之情。

人们常说，乡村面包的诞生源于巴黎人对故乡的思念。在很久以前，巴黎近郊常有人来卖自家做的乡村面包。看到坚硬的、大到差不多可以吃一周的乡村面包，巴黎人就会情不自禁地想起自己的故乡。

形似蘑菇



洋蘑菇面包

CHAMPIGNON



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	球状，上部有平坦的盖子
类型	低脂型
风味・口感	上盖干酥，下部柔软。

照片中的洋蘑菇面包的薄盖比较大，更像蘑菇。

在高级餐馆常见的洋蘑菇面包

洋蘑菇面包的下部鼓胀，上部的薄盖带着放射状的褶子，与蘑菇的伞盖十分相似。蘑菇是法国菜中不可或缺的食材，用它来为面包命名真是风趣极了。

它的制作方法也颇为独特：将10g面团擀成又圆又薄的面皮，放在50g的圆球形面团上，然后将整个面团倒置，任其发酵。如此烤出来的面包上部像薯片一样香脆，而菇脚则松软可口。

不同的面包店制作出来的洋蘑菇面包大小各异，而在巴黎的面包店总部制成的洋蘑菇面包都比较小。因为那些高级餐馆都将洋蘑菇面包作为主食面包，为了适应餐馆的需求，面包店于是制作小个的洋蘑菇面包，以方便顾客食用。

梦幻面包的家庭成员

圆面包

BOULE



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	滚圆的球状
类型	低脂型
风味・口感	内里充足，外皮微硬，口感松软。

“Boulanger（面包师）”的词源正是“Boule”。

“面包师”的词源——滚圆的圆面包

圆滚滚又有重量感的形状是圆面包的最大特征。在法语中，“Boule”就是圆、球的意思，因形状相似，就用来给面包起名。它的生面用料与长棍面包相同，不过内里却与短棍面包及裂口面包一样松软，喜欢吃软面包的朋友不妨试一试。圆面包的人气仅次于短棍低脂型面包。如果切开的话横截面较大，比较方便用于制作三明治。

在法国，人们把像圆面包这样使用与传统面包用料相同的非棒状面包称为“梦幻面包”。除了圆面包之外，还有洋蘑菇面包、开口笑面包、鼻烟盒面包、裂口面包等。虽然生面用料都一样，但通过改变形状和大小，风味和口感也会有所变化，适合每种面包的不同吃法也随之产生，从而增加了品尝面包的乐趣。

在法国，“梦幻面包”是没有现货的，只有当餐馆定做时面包师才会烤制。

以麦穗为模子

穗状面包

ÉPI

我想把麦穗扯下来吃掉！

模仿麦穗制成的穗状面包有着令人过目不忘的特殊形状。与长棍面包一样，它在发酵成型时是细长状的，只不过在烤制前用剪子在左右各剪几下，于是成为了显得朝气蓬勃的麦穗状。从这里我们也可以体会到面包师对小麦的珍视。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	参差不齐的棒状
类型	低脂型
风味・口感	因其比较易熟，所以吃上去口感酥脆。

有些穗状面包夹有火腿和干酪，往往比原味的更畅销。

将面包做成鼻烟盒

鼻烟盒面包

TABATIÈRE

上下部口感的反差令人垂涎三尺

顾名思义，鼻烟盒面包就像一个带盖儿的鼻烟盒。这也只有喜欢抽烟的法国人才能想得出来。它是将圆球状的生面压扁后，盖在下部的生面上烤制而成的，酥脆的盖子与盒体之间强烈的反差令人垂涎三尺。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	变形球状
类型	低脂型
风味・口感	上部香脆，下部松软，这种反差正是它的魅力所在。

照片上的鼻烟盒面包较大，有些店里卖的比较小。

大小适中的橄榄球状

裂口面包

COUPÉ

不大不小刚刚好

看着表面裂口那呼之欲出的内里，仿佛能听见切口迸裂的声音。“COUPÉ”在法语中是“被切”的意思。这种面包在烤制之前要在表面上切上一刀，故而得名。虽然不大，但这种诱人的形状正好能够体现法国面包的美味所在，这就是它颇受欢迎的秘诀。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	橄榄球状
类型	低脂型
风味・口感	内里充足，松软可口。

裂口面包比较常见，只要有长棍面包的店里一定少不了它。



以裂口和双峰为特征

开口笑面包

FENDU

它的裂口不是用刀切出来的，因而分量不轻

“FENDU”是“裂口”的意思。它的裂口并不是用刀切出来的，而是将擀面杖实实地摁入面团中再放入烤箱烤制，出炉之后上面会有个裂口，两旁会有鼓起的双峰。

用巧妙的方法烤制出千变万化的面包，这就是法国人的智慧。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	变形橄榄球状
类型	低脂型
风味・口感	内里充实，相当有分量。

因其内里分量较足，吃的时候一般切成薄片。如果再拿去烤一烤就会轻很多。



加入了核桃与葡萄干的裸麦面包

核桃葡萄干裸麦面包

SEIGLE
NOIX RAISIN



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	接力棒状、海参状等
类型	低脂型
风味・口感	果仁和葡萄干的协调搭配，产生浓郁的果香。

裸麦与干果是黄金组合，有些面包店还会加入些干猕猴桃、干柠檬、干芒果等。

核桃与葡萄干的强强组合

核桃葡萄干裸麦面包是将10%～35%的裸麦粉加入小麦粉中，然后加入核桃和葡萄干烤制而成的。面包与葡萄干以及坚果类十分相配，葡萄干的甜味与果仁的清香能够大大提升面包的美味程度。如果其中掺有裸麦粉，裸麦的那种微微酸味能够使香味更加突出。

在制作的过程中，应先将浸在朗姆酒中的葡萄干混在生面团中，等成型时再撒上核桃仁，然后将面团卷起来，这样才能烤出香味。另外，倘若能够使用全谷粒裸麦，加上加仑无籽葡萄干，其风味则更加浓郁。

核桃葡萄干裸麦面包应像德国面包一样切成小块食用。然后加上蓝纹干酪或山羊干酪等味道比较独特的干酪。核桃、葡萄干、干酪是最好的组合。当然，如果不加干酪只涂上些无盐黄油，味道也不错。法国有些餐馆在端上这种面包时会主动配上干酪。



费时精心烤制而成

天然酵母面包

PAIN AU LEVAIN

出炉的第二天食用风味最佳，保存时间较长

近年来，天然酵母受到了人们的普遍关注。这一款就是用天然酵母制成的面包。

制作这种面包时一般用葡萄干、苹果或谷物等的酵母为酵母种来使生面团发酵。因酵母种的不同制作出来的面包香味与酸味会有所变化，这是天然酵母面包的特色。另外，其硬实的口感也为人们所称道。

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	半球形、椭圆形等
类型	低脂型
风味・口感	口感硬实，内里充实有弹性。

出炉的第二天食用风味最佳。带酸味，故能保存较长时间。这里的“LEVAIN”就是“发酵面种”的意思。

质朴的、带着田园风格的面包

乡野土面包

PAIN RUSTIQUE

每个面包都有不同的“表情”，这就是它的魅力所在



这种面包的制作方法是在发酵后划上两刀，之后不等它成型便直接进炉烤制，因而形状凹凸不平。乍一看好像都一样，仔细观察您会发现每个面包之间都有微妙的差异，令人对它产生亲近感。这种乡野土面包既充满了情趣，也证明了法国小麦的好品质。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	一般为四边形
类型	低脂型
风味・口感	越嚼越能品味出浓郁的麦香。分量轻，口感松软。

“RUSTIQUE”就是“田园风格、质朴”的意思。

既轻巧又松软的面包

裸麦面包

PAIN DE SEIGLE

与干酪一起吃十分美味

法国的裸麦面包与德国的传统裸麦面包——吐司面包有所不同，它里面掺有10%～35%的小麦粉。虽说其中大部分仍为裸麦，但面包师在烤制过程中尽量使它既轻巧又松软。这种面包与干酪一起吃十分美味。



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	四边形、海参状等
类型	低脂型
风味・口感	清爽的酸味。虽然内里较实，但并不太重。

“SEIGLE”就是裸麦的意思。一般来说，倘若用料大部分是裸麦的话就叫“裸麦面包”，裸麦与小麦粉各占一半的话就叫做“混合麦面包”。



散发着核桃的浓香

核桃面包

PAIN AU NOIX

坚果与面包的默契

这是一款满是核桃的面包。当您开始品尝时，会发现自己被核桃的香味所围绕。核桃、杏仁、葵花籽等坚果类可以为面包增色不少。另外，坚果与黄油、干酪在一起时香味更加浓郁，品尝之前不妨涂上点儿。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	椭圆形、圆形等
类型	低脂型
风味・口感	核桃的香味和口感能使面包更加美味。

除了坚果外，加了水果干的核桃面包也十分受欢迎。比较常见的是无花果和橙皮等。

加入了全麦粉的面包

灰面包

PAIN BIS



资料卡

主要谷物	小麦粉、全麦粉
形状	海参状、圆形等
类型	低脂型
风味・口感	味道可口而纯粹，外皮紧绷。
这种面包比较少，不好买到，想要的时候必须提前预订。	

平时难以见到的面包

“BIS”就是“灰褐色”的意思，它是用灰分含量多的小麦粉烤制而成，故而得名。不过这里所说的“灰分”指的并不是燃烧时的飞灰，而是指植物灼烧后剩下的矿物质元素。

这种面包用的小麦粉十分独特，很难买到。其加工的程度介于精小麦粉和全麦粉之间。也可以将类似的小麦粉混合而成，不过费时费力，因此我们平时几乎见不到这种面包。

另外，因它的生面比较细腻，在烤制之前只需浅浅地划几刀即可。

就是这费时费力的灰面包，内里虽然不及长棍面包那么松软，但嚼上去能实实在在地感受到小麦的清香。

品尝时需要细嚼慢咽

农夫面包

PAIN PAYSAN

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉、全麦粉
形状	圆盘状、棒状等
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚硬，但内里黏糯，有水分。

在制作这种面包时，面包师习惯将橄榄籽的粉末作为手粉，而且用量很多。



永远都吃不腻的好滋味

农夫面包混合了小麦粉、裸麦粉、全麦粉烤制而成，故而滋味香醇，怎么吃也吃不腻。感觉上它类似前面介绍的乡村面包，但它多加入了全麦粉，更有益身体健康。

熟透的外皮较厚，咀嚼时需费一番工夫。而且，照片上的农夫面包特别选用了有机的小麦粉，因而越嚼越有味道。另外，充满大气泡的内里既黏糯又湿软，产生出更为香醇的麦香。一旦您拿起农夫面包，就会舍不得放下，不知不觉地肚子就饱了。

表面上看农夫面包其貌不扬，实际上却具备温和、纯朴的内里。这不禁令人想起传统、朴实的农家老汉。农夫面包已成为人们日常生活的主食。



加入了干无花果

无花果面包

PAIN AU FIGUE

无花果的粒状令人着迷

与核桃面包一样，无花果面包也是法国面包中常见的品种。干无花果的粒状感与酸甜的滋味足以令人着迷。裸麦偏黑的颜色以及厚实的外形容易勾起食欲。无花果的营养价值本来就高，晒干了之后进一步地浓缩，对女性来说更加有益。

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	变形球状、椭圆形等
类型	低脂型
风味・口感	无花果为面包增添了甜味与粒状感。

将水果干嵌入面包中再进炉烤制，面包师一般会选择那些保存有一段时间的，且烤过之后会留下浓郁香味的水果干。



100%健康的全麦粉

全麦面包

PAIN COMPLET

富含维生素、矿物质等

这种面包用的是将麦麸和胚芽直接碾碎而成的全麦粉。虽然黑乎乎的它看上去沉甸甸的，但它含有丰富的维生素、矿物质和食物纤维，对健康十分有益。正如它的名字“COMPLET”是完全的意思，小麦的营养价值在它这里得到了100%的体现。

资料卡

主要谷物	全麦粉
形状	圆形、枕形等
类型	低脂型
风味・口感	内里充实，口感实在，滋味分明。

照片里的全麦面包使用的全麦粉经过了严格筛选，松软可口。

羊角面包代表着土耳其军队的月牙

羊角面包

CROISSANT



资料卡

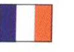
主要谷物	小麦粉
形状	月牙形、菱形等
类型	高脂型
风味・口感	外皮松脆，内里因发酵比较湿软。

在法国，若只使用黄油，则做成菱形状，否则做成月牙形。

羊角面包的好名声得益于早起的面包师

买到了刚出炉的羊角面包，将它们装在纸袋里，还没走出面包店，便迫不及待地咬上一口。就在咬下去的一瞬间，浓郁的黄油香味弥漫开来，徘徊在舌尖上，令人久久回味。恍惚中突然回神，才发现衬衫上已满是撒落的面包渣……让人情不自禁，置礼节而不顾，这就是羊角面包的魅力。

说到羊角面包，人们都会想到法国，实际上它是从奥地利传入法国的。17世纪中叶，奥地利人摆脱了奥斯曼帝国的统治，于是他们烤制出月牙形的面包以示胜利，寓意为将土耳其军旗上的月牙吃掉。还有一种说法是，当布达佩斯被奥斯曼帝国的军队包围时，城内早起的面包师最早察觉到敌人的来袭，并告知了城内的军队，为保卫布达佩斯立下了汗马功劳。作为奖赏，面包师获得了仿造土耳其军旗中的月牙形烤制面包的特权。之后，这种月牙形的面包传入法国。无论是哪种说法，我们都可以肯定，在这个过程中早起的面包师功不可没，而羊角面包的形状与土耳其之间有着千丝万缕的联系。



维也纳风格的高脂型面包

维也纳面包

PAIN VIENNOIS

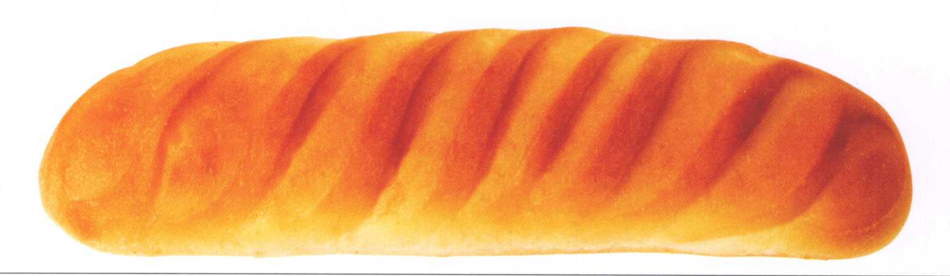
由奥地利大使馆官员传入法国

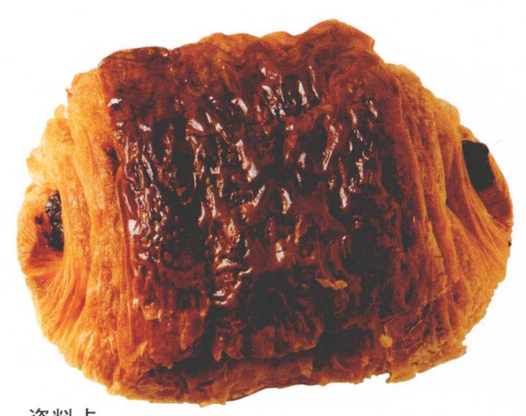
表面上看，带着浅刀纹的维也纳面包似乎应该是低脂型面包，然而恰恰相反，它使用了黄油和鸡蛋等高脂食物。它的法文名“VIENNOIS”就是“维也纳风格”的意思。之所以叫做“维也纳”，是因为这种面包最初是19世纪40年代奥地利驻法国大使馆的官员让当地的面包师为他们烤制的，它带着维也纳特有的细腻感。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	棒状，约20cm
类型	高脂型
风味・口感	淡淡的黄油香味，口感细腻。

市面上卖的维也纳面包也有60cm以上的。





与羊角面包一样，是早餐的必备面包

巧克力面包

PAIN AU CHOCOLATE

面包与巧克力的完美融合

巧克力面包是在羊角面包的生面团中裹上巧克力烤制而成的。一口咬下去，松脆的外皮与巧克力相互融合，口感甚是美妙。与羊角面包一样，巧克力面包也是法国人早餐与茶点不可或缺的选择。特别是刚出炉的巧克力面包最为可口。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	呈长方形，折叠状
类型	高脂型
风味・口感	外皮松脆，带着甜巧克力的醇香。

它的美味程度取决于巧克力的品质与面团中黄油用量的平衡度。买之前不妨先尝一尝比较一下。

人气最旺的面包之一

葡萄干面包

PAIN AU RAISIN

朗姆酒葡萄干与奶油的盛宴

旋涡状的葡萄干面包是人气最旺的面包之一，在许多面包店都能买到。面包师用面团将充足的奶蛋羹与用朗姆酒浸透的葡萄干卷起来，然后切成圆片烤制。有些店里也卖小个的葡萄干面包。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形旋涡状
类型	高脂型
风味・口感	不太松脆，因加入奶油而较湿软。

奶蛋羹在英文里叫“custard cream”，在法文里叫“ptissier cream”。

口感相当润滑温和

牛奶面包

PAIN AU LAIT

将用料中的水换成牛奶制成

牛奶面包有两种，一种是加入了大量砂糖和黄油的点心型，另一种是不太甜的主食型。这两种面包在用料上都用牛奶代替水，因此口感相当润滑温和。照片里的牛奶面包属于后者，这种面包用来做三明治也十分美味。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	椭圆形和小球状
类型	高脂型
风味・口感	略带甜味的牛奶风味，十分爽口。

据说是由维也纳的工人传入法国的。在法国，点心型的牛奶面包更受欢迎。



以英国面包为原型的法国主食面包

带盖吐司面包

PAIN DE MIE

长棍面包吃外皮，带盖吐司面包吃内里

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	方形、山形等
类型	低脂型
风味・口感	内里柔软而带些黏度。边缘硬实。

刚出炉时还会残留些发酵的味道，应放置1～2小时后食用。一般来说不加其他配料。

习惯食用发酵面包的国度都各有独特的主食面包。比如日本人常吃方形面包，英国人喜食英国面包，德国人偏爱吐司面包，美国人选择长面包，说到法国就数它——带盖吐司面包了。

在形状上，带盖吐司面包上面的盖儿有平顶状的，也有圆拱状的。它的尺寸多样，小到边长为10cm的正方形，大到庞大的小山形。这种面包于20世纪初从英国传入法国，与长棍面包和羊角面包相比历史较短，是法国饮食文化中的后起之秀。如果说长棍面包要吃外皮，带盖吐司面包则要吃内里（它的法文名“Mie”就是“内里”的意思）。

与英国面包相比，法国带盖吐司面包中所含的糖和油脂比较多。不过在此基础上，聪明的面包师进行了多种多样的变形，有时就用长棍面包的生面烤制成带盖吐司面包。



从奥地利来的“贵妇”

奶油蛋卷

BRIOCHE

“和尚头”是奶油蛋糕的代表

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	帽子形、圆筒状等
类型	高脂型
风味・口感	上部香脆，下部厚密，口感极佳。

“和尚头”指的是中世纪法国僧侣的脑袋。当时僧侣们都戴着圆圆的帽子。

戴着金黄色的帽子，个头虽小，却依然稳稳地立在那儿，这就是可爱的“和尚头”奶油蛋卷。它的用料相当奢华，黄油、鸡蛋、牛奶与小麦粉比例均等，俨然是面包中的贵妇。

奶油蛋卷与羊角面包一同从奥地利传入法国，17世纪初以诺曼底地区为中心传播开来，是法国甜面包中最为古老的成员。

据说，18世纪的法国王妃玛丽・安托瓦内特（Marie An-toinette）听说有些国民无法买到面包，便笑道：“没有面包，何不吃奶油蛋卷？”这个故事流传很广，甚至还出现在电影中。

奶油蛋卷一般有4种形状：照片上戴着帽子的“和尚头”、像一顶皇冠似的“皇冠”、圆筒形的“薄平纹”，另外还有英镑形的“南泰尔”。



像是狂欢舞会的面具

烤饼面包

FOUGASSE

来自法国普罗旺斯的礼物

在高温下快速烤制而成的烤饼面包口感微硬，而且没有甜味，吃上去感觉有点像德国和意大利的面包棒。有人说烤饼面包的形状模仿了法国南部狂欢舞会上的面具，也有人说它只是单纯的叶子形状而已。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	像一片叶脉清晰可见的叶子
类型	低脂型
风味・口感	口感微硬，略咸。

法国南部的面包师常常在生面团里面加入橄榄和干罗勒（Dry Basil）。有时也会加核桃。

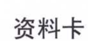
用酥皮烤制的小点心

糖泡芙

CHOUQUETTE

下午与消夜的必备茶点

糖泡芙那粘满了米雪糖的小小身躯，着实令人爱不释手。它的制作方法十分简单，只是将酥皮搓圆烤制，里面不加任何东西。味道很甜，是请客喝茶时的好点心。出炉后可以先放置一会儿，等甜味完全渗进去之后再食用。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	刚好一口的球状
类型	高脂型
风味・口感	刚出炉时酥脆，慢慢变软。味道非常甜。

在任何一个面包店都可以买到，深受法国男女老少的喜爱。

法国阿尔萨斯地区的著名糕点

咕咕洛夫糕

KOUGLOF

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	帽子状
类型	高脂型
风味・口感	黄油与水果干使其散发着浓郁的香味。

制作这种面包所用的模具有陶制的，也有金属的。一般用陶制的比较容易熟。



玛丽・安托瓦内特王妃的最爱

阿尔萨斯地区位于法国与德国、瑞士的接壤处，咕咕洛夫糕是当地的著名糕点。这种糕点看上去很像僧侣的帽子，传说是法国王妃玛丽・安托瓦内特的最爱。

至于它的名字“KOUGLOF”的起源有两种说法：一种说法认为是德语的“Kugel（球）”与“Hof（宫廷）”的合成，另一种说法认为德语的“Hopfen（啤酒花）”才是它的词源。

咕咕洛夫糕诞生于荷兰和澳大利亚，经阿尔萨斯和洛林地区传入法国。在过去，欧洲地区的人们过圣诞节时一定要吃咕咕洛夫糕，不过现在这种风俗渐渐消失了。

黄油、鸡蛋和砂糖，再加上葡萄干、橙皮等数种水果干，甚至还加入法国的名酒柑曼怡（Grand Marnier）调味，实在是奢华之至，没有不美味的道理，值得我们花时间去好好品味。



BROT



完全陌生的德国面包

德国面包

德国人每天都要吃面包，以黑色、有些酸味又硬实的裸麦面包为主

德国的气候不适合种植小麦，于是德国人种植生存能力更强的裸麦，用它来制作面包。不过，虽说裸麦的营养价值要高于小麦，但在过去裸麦是不太适合做面包的。裸麦不易发酵，做出来的面包不够暄软。同时由于它几乎不含有谷朊，做出来的面包没有韧性，而且会有很浓的酸味……虽然如此，经过几个世纪，德国人渐渐地摸索出烤制美味裸麦面包的技巧。现在德国裸麦面包的品种相当丰富，有300～500种。

德国人一般只在午餐时吃裸麦面包。早餐则选择只有手掌那么大的小餐包。

对于德国人来说，面包已经深深地融入了他们的生活。

德国面包的代表

吐司面包

ROGGEN BROT



资料卡

主要谷物	裸麦粉
形状	椭圆形、圆形等
类型	低脂型
风味·口感	香味与酸味同样浓烈。口感丰满有弹性。

有浓郁的酸味。如果是自己吃最好按片购买。

挑战100%的裸麦滋味

“ROGGEN”是“裸麦”的意思，“BROT”是“面包”的意思，这款吐司面包就是德国面包的代表。它的裸麦粉用量达到90%～100%，看上去沉甸甸的，令人惊叹。

裸麦不易发酵，因此没有小麦面包那么暄软。它的质地细腻而紧实，吃起来比较干，让人有时会想来杯饮料。另外，它强烈的酸味也是很多人吃不习惯的主要原因。

裸麦面包有特定的吃法。首先要将它切成7～8mm的薄片。裸麦面包很有分量，如果切太厚的话吃起来就比较困难。这里推荐一种吃法：在面包薄片上涂上黄油，然后在上面放上各种菜肴，如果酱、干酪、火腿、醋渍鱼肉等，制成开放式的三明治。这样一来，那种酸酸的、难以下咽的感觉是不是陡然消失了呢?

用全谷粒裸麦粗碾粉制成的面包

全谷粒裸麦面包

ROGGEN SCHROT BROT



资料卡

主要谷物	裸麦粉、小麦粉
形状	枕形等
类型	低脂型
风味・口感	因为是全谷粒粗碾的裸麦，故而有粒状感。

全谷粒裸麦面包、粗制裸麦面包与有机裸麦面包等统称为“全谷粒面包”。

营养平衡的全谷粒裸麦粗碾粉

真不愧是德国面包，看上去就十分厚实。“ROGGEN SCHROT BROT”直译就是“将裸麦碾碎的面包”，也就是以全谷粒裸麦粗碾粉为主料的面包。

全谷粒裸麦粗碾粉含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪以及矿物质，营养价值很高。营养如此平衡的它是绝佳的主食，甚至让人觉得每天只吃它就足够了。

不过它那强烈的酸味也许会让第一次尝试的人们难以忍受，然而，渐渐地您一定会为它那深厚悠远的味道所倾倒。

在它的用料中小麦粉的用量至少有10%，甚至有时能达到40%，吃起来也就没有那么难以入口了。

德国裸麦面包的统称

黑面包

SCHWARZ BROT

德国最常见的裸麦面包

在德语中，“SCHWARZ”是“黑色”的意思，“BROT”是“面包”的意思。这款面包的裸麦使用量达到90%～100%。在德国，裸麦面包统称为“黑面包”，但有些店里为了将这款面包与全谷粒裸麦面包等相区别，就将“黑面包”作为它的名字了。



资料卡

主要谷物	裸麦粉
形状	椭圆形、枕形等
类型	低脂型
风味・口感	给人稳重感，分量很足。

照片上的面包就是店里以黑面包之名出售的裸麦面包。

以裸麦为主料的主食面包

裸麦混合面包

ROGGEN MISCH BROT

嚼出裸麦的香味

这是一款将裸麦与小麦混合制成的面包。“ROGGEN”是“裸麦”的意思，占总用料的60%～80%，因此分量还是相当重的。照片上是两种不同的混合面包，在不同的面包店里，裸麦粉与小麦粉的比例也会有差异。

资料卡

主要谷物	裸麦粉、小麦粉
形状	圆形、海参形等
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚韧，质地紧实，有强烈的酸味。

裸麦的比例越大颜色越深。



100%小麦粉制成的白色面包

白面包

WEISS BROT



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	椭圆形等
类型	低脂型
风味・口感	给人厚实感，分量很足。

内里虽紧，但口感暄软，十分可口。有时也加入芥菜籽和芝麻作为点缀。

受年轻人喜爱的小麦粉面包

在德国的主食面包中，由100%的小麦粉做成的面包是相当罕见的。德语中的“WEISS”是“白色”的意思，掰开面包就能看见白色的内里。其中还加入了少许砂糖、黄油以及人造黄油，味道十分可口。

这种面包口味平和，刚开始接触德国面包的朋友不妨从这种面包吃起。

过去，用小麦粉制作的面包主要集中在德国南部，北部的人们一般不吃这种面包。不过最近这种面包开始在全德国普及开来，特别受到年轻人的喜爱。虽然裸麦面包有着其他面包无可替代的独特风味，但用小麦粉制作的那暄软的白面包也是相当诱人的。

松软的裸麦面包

波尔卡面包

BAUERUN BROT

推荐第一次吃德国面包的朋友选择它

波尔卡面包也是裸麦面包的一种，但它在制作过程中增加了发酵程序，因而口感暄软，有时还会产生气泡。而且它的酸味很弱，适合那些还吃不惯德国面包的朋友。用料中有30%的小麦，同时也加入了全谷粒裸麦。



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	变形椭圆等
类型	低脂型
风味・口感	它的松软程度让人无法把它和裸麦面包联系起来。

原则上，裸麦面包是必须切成薄片食用的，而波尔卡面包切得厚一些也无妨。

加入了葵花籽的裸麦面包

向日葵面包

SONNENBLUMEN BROT

仿如绽放的向日葵



这款面包是在生面团中加入了大量葵花籽烤制而成的。照片上的面包形状酷似向日葵，其实就是镶嵌着大量的葵花籽圆形面包。它虽然属于裸麦面包，但其中含有70%的小麦粉。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形、细长滚筒形等
类型	低脂型
风味・口感	整体口感松软。葵花籽有嚼头。

在白面包中加入葵花籽制成的，但形状与白面包有所差别。

以酸奶为发酵种的面包

酸奶面包

JOGHURT BROT





资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	椭圆形、圆形等
类型	低脂型
风味・口感	带清爽的酸味。质地紧实分量足。

虽然许多面包店有加入了酸奶的面包出售，但以酸奶为发酵种的面包还是需要好好找一找的。

酸奶加橙子的果酸味打造出爽口面包

酸奶面包分为两种：一种是将生面用发酵面种发酵后加入酸奶制成的面包。还有一种是以酸奶为发酵种，与发酵面种共同使生面团发起来而制成的面包。

前者的做法比较容易，一般的面包店都能买到。后者做起来比较复杂，只有个别的面包店出售。

照片上的酸奶面包属于后者。制作酸奶发酵种十分费时，因此不可能每天烤制。

倘若是烤制得比较好的酸奶面包，切开时会散发出微微的酸味和橙皮清新的橘香。

酸奶的酸度、风味、醇香都会因种类的不同而有所差异，请您在购买时根据自己的口味进行选择。

加入了洋葱的裸麦长棍面包

洋葱长棍面包

ZWIEBEL BAGGUET

洋葱的香味令人垂涎三尺

"ZWIEBEL"就是洋葱的意思。这款面包是将炸好的洋葱混在生面团中烤制而成的。那洋葱的香味十分诱人，肚子饿时遇见它会恨不得马上送入口中。整个面包都带着炸洋葱那种带着甜味的浓香，绝对不会辜负您的期待。

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	棒状
类型	低脂型
风味・口感	吃起来像带菜馅的主食面包。

多为椭圆形，照片上将其做成棒状，并冠名以"长棍"。



质地紧实，十分有嚼头

瓦利策面包

WALLIESER BROT

适合搭配味道强烈的配料食用

这款面包用的是全谷粒裸麦粗碾粉，其中裸麦占到了90%，强烈的酸味和重量完全符合德国面包的特点。它的质地紧实，十分有嚼头，而且耐饿。鉴于其强烈的酸味，食用时可以搭配些味道同样强烈的配料，如无盐的发酵黄油、洗浸干酪或蓝纹干酪等。



资料卡

主要谷物	裸麦粉
形状	圆形
类型	低脂型
风味・口感	质地紧实，有强烈的酸味。

瓦利策面包实际上是瓦利策裸麦面包，原是瑞士的一种传统面包。

带着裸麦片的裸麦面包

裸麦片面包

FLOCKEN BROT

资料卡

主要谷物	裸麦粉、小麦粉
形状	长方体等
类型	低脂型
风味・口感	内里湿软有嚼头，充满裸麦片的香味。

裸麦、小麦粉混合使用。食用时请先用比较锋利的刀将其切成薄片。



内外布满裸麦片，并且不容易变质，可以细细品尝

“FLOCKEN”在德语中指“裸麦片”，即一种压制加工后的片状裸麦，这也是裸麦片面包的主要用料。在制作过程中，先往生面团里加入裸麦片，待其发酵成棒状后在表面上撒些裸麦片，使它再度发酵，最后进炉烤制，这样香喷喷的裸麦片面包便做好了。周围包裹着的微焦的裸麦片使整个面包的麦香更加浓郁。

正如它那结实的外观和紧密的内里那样，这种面包吃起来口感也比较硬。在用料上，裸麦粉与小麦粉的比例并不固定，倘若是裸麦偏多的话，烤制完成后一周内食用风味最佳。不过面包的外皮会渐渐变硬，到后来会使切面包的刀都会变钝了。也多亏了外面那层厚厚的“铠甲”，它的内里才能始终保持湿软。这款面包可以算得上是德国面包的精品，值得细细品味。

充分享受裸麦面包的美味

柏林裸麦面包

BERLINER LANDBROT

资料卡

主要谷物	裸麦粉、小麦粉
形状	海参状等
类型	低脂型
风味・口感	外皮和内里几乎同样坚硬，酸味强烈。

过去这种面包只在柏林近郊小范围内制作，现已经在全德国推广开来。



食用时切成薄片，一周后美味依旧

这款面包在面包店经常能看见。它的外皮为焦茶色，质地紧实，酸味浓重，散发着裸麦特有的香味。不过其中并非100%都是裸麦，大约含有20%的小麦粉。

仔细观察您会发现这种面包的表面上有一道道的裂纹。根据面包师的经验，在生面团上撒上大量的裸麦粉，然后揉摁生面团，就会产生这种独特的裂纹了。

一般来说，柏林裸麦面包应切成薄片食用。酸味强烈，适合与带油的配料或菜肴一起吃。例如，您可以盛些如长头小沙丁鱼、醋渍鲱鱼、腊肠、火腿等含盐分和脂肪较多的德国菜肴，在上面制成开放式的三明治。德国人很喜欢将这种面包泡在汤里吃。

柏林裸麦面包在出炉后7小时至一周内（依季节而定）即使不冷冻也能保持绝佳的风味。

方形的可爱裸麦面包

格子花纹面包

KOSAKEN BROT

既酸又湿，有着不可思议的口感

方形的格子花纹面包看上去相当可爱，是具有强烈酸味的裸麦面包。它的裸麦用量高达80%，不过质地却出奇的湿软，实在是有些不可思议。



资料卡

主要谷物	裸麦粉
形状	方形等
类型	低脂型
风味・口感	吃不惯酸味面包的人可能很难接受。质地松软。

表面上有独特的格子花纹。

饱满而有黏性的裸麦面包

粗制裸麦面包

PUMPERNICKEL

花费14～15小时蒸烤而成



这款面包以裸麦粗碾粉为主要用料，加入全谷粒裸麦粗碾粉，然后用酸面种发酵制成。它的口感稍异于其他裸麦面包，饱满而带有黏性。这是由于在蒸烤的过程使其中的淀粉质变得有活性的缘故。

资料卡

主要谷物	裸麦粗碾粉
形状	长方体等
类型	低脂型
风味・口感	有些许黏性，分量虽重但口感似蒸制面包。

最少要蒸烤4个小时，这样才能产生黏糯感。

加入了南瓜籽的德国面包

南瓜籽乡村面包

KÜRBIS RUSTICO BROT

南瓜籽缓解了裸麦的酸味

这款面包不仅是内里，连外皮上也嵌满了南瓜籽，嚼上去口感美妙无比。用料里有少许的裸麦粉，增加了重量感和酸味，恰好与南瓜籽的香味相互平衡，主次分明。而且，裸麦与南瓜籽在营养上也是一对好搭档。



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	椭圆形
类型	低脂型
风味·口感	烤过之后的南瓜籽非常香，同时还有裸麦清爽的酸味。

类似的还有一种叫“KÜRBISKORN”的圆形面包，和一种叫“KÜRBISKERN”的枕形面包，译成中文都是“南瓜籽面包”。

嵌有热乎乎的土豆

土豆面包

KARTOFFEL BROT

含有土豆淡淡的香味

这款面包是将土豆揉入生面团中烤制而成的。如果用的是热乎乎的淀粉质含量高的土豆，就能够给生面团增加黏度和弹性，同时也会带有些许甜味和沙沙的粗糙感。主要用料是小麦粉，若加入一些裸麦粉，味道则会更加均衡。

资料卡

主要谷物	小麦粉、土豆
形状	连结形、圆形等
类型	低脂型
风味·口感	内里颜色较浅，略甜。

有些土豆面包里面还加入了鸡蛋和橄榄油。在增加风味的同时，也使它变成了高级的主食面包。





将生面拧扭之后再烤制

幽灵面包

SEELEN

含有强烈的宗教意味

这款与法国长棍面包颇有几分相似的低脂型面包是将生面拧扭之后烤制而成的，然后再点缀上南瓜籽和香芹籽，蘸上粗盐，产生别样的味道。每年的11月2日是德国的万灵节，人们在这一天用幽灵面包和花束一起供奉先灵。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	螺旋状
类型	低脂型
风味・口感	内里有气泡，入口即化。有点儿像长棍面包。

在万灵节上德国人也供奉另一种幽灵面包和幽灵辫子面包。

虽不是十谷米，却称得上十谷面包

杂谷面包

MÜSLI BROT

谷物大杂烩，可做早餐，为您提供一天的能量

这款面包相当奢华，含有燕麦、亚麻籽、葵花籽、胡麻、核桃、麦片等各式谷物与坚果，最后加上甘甜的葡萄干，像是各种谷物堆积而成的面包。早餐时来上一点，让您一天精力充沛！

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	立方体
类型	低脂型
风味・口感	能品尝到各种谷物与坚果。

通常切成厚度为5～7mm的薄片出售。



裸麦粉仅占10%的可口面包

渔网面包

NETZ BROT

充满水分的黏糯感余味无穷

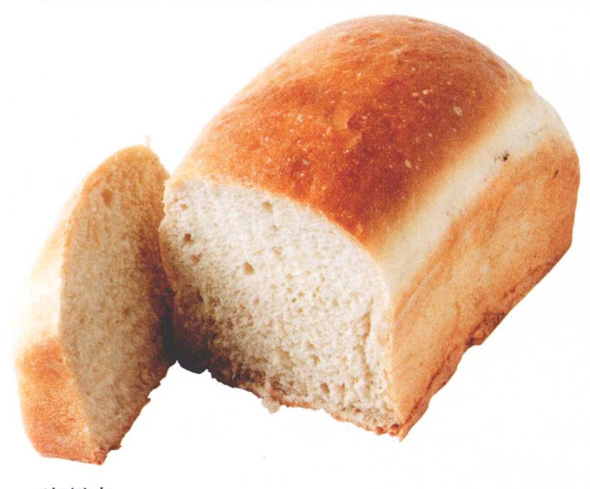
看到照片上被烤得焦黄的面包，您是否联想起质朴的裸麦面包呢？实际上这款面包是用酵母发酵而成的，充满水分而口感黏糯，吃多少都不觉得干。一般情况下裸麦面包是不需要再烤过的，但这款面包如果能在食用之前稍微烤一下，则更加美味。



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	圆形
类型	低脂型
风味・口感	黏糯感十足，几乎没有什么酸味，相当可口。

裸麦粉仅占用料的10%。虽然里面也加入了些全麦粉，但还是十分可口。



德国南部巴登地区的乡村面包

巴登州面包

BADISCHLAND BROT

以德国南部特有的白色内里为特征

与德国北部相比，德国南部以小麦粉为原料制作的面包比较多。这一款就是巴登符登堡州的乡村面包。

虽然它用的是酸面种，但因小麦粉的用量占到了80%，烤制成的面包内里发白而且湿软。

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	枕形
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚韧，内里湿软。略带酸味。

也有中部开裂的巴登州面包。

德国面包店的标志

"8" 字烘饼

BREZEL



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	扭结形
类型	低脂型
风味・口感	有松脆的，也有湿软的。

英语里把这种面包叫做"PRETZEL"，又叫"椒盐卷饼"。

有着令人垂涎三尺的金黄色光泽

德国特有的"8"字烘饼就像打了结的细绳，同时也是德国面包店的标志。它在拉丁语里的原意是"手挽手"。

这种面包在烤制时几乎没有经过发酵，凭借着强烈的咸味和不错的口感，成为了德国常见的下酒点心。它的味道、硬度、形状因城市的不同，甚至面包店的不同而有较大的差异。其中有细长状的，可以用来做三明治，也有比较松软的。

"8"字烘饼的最大特征无疑是那金黄色的光泽，这是由于生面在烤制之前蘸了含有烧碱（苛性苏打）的碱性热水的缘故。也可以用小苏打和卤水代替烧碱来完成这一步骤。像这样烤前蘸碱水的面包还有后面介绍的碱水餐包。

虽然"8"字烘饼表面有这样一层"碱性外衣"，不过最好还是尽早食用。

KAISER=皇帝的王冠

皇冠小餐包

BRÖTCHEN KAISER

一定要即买即食

这种面包也叫做“皇冠小面包”。它是一种小个的早餐面包，一般将其水平切成上下两片，中间夹上火腿、香肠、醋渍鲱鱼等。美中不足的是它所含的酵母多，水分少，极容易变干。记住一定要即买即食。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	小个球状
类型	低脂型
风味・口感	吃起来不费劲，松软偏脆。

“KAISER”是皇冠的意思。这种面包形状酷似皇冠，因此而得名。

德国啤酒的下酒点心

酒会干酪棒

PARTY STANGEN KÄSE

大量的干酪好下酒

酒会干酪棒有时会被当做奥地利的面包。“STANGEN”是“棒状”的意思。烤前先将面团拉长卷实，出炉后一般作为早餐面包食用。这种面包整体上呈咸味，有时会加入些干酪、肉桂和香芹籽等。照片上的这种面包里面夹有干酪。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	细长的轧辊状
类型	低脂型
风味・口感	与皇冠小面包一样吃起来不费劲。外皮酥脆。

它的用料与皇冠小面包相同，也很容易变干。最好在出炉之后2～3小时内食用。

轻巧的卷形面包，适合做点心

果仁牛角面包

NUSS HORNCHEN

不甜的点心面包

“HORNCHEN”的原意是“小小的角”。将薄面卷实，进炉，出来的便是酥脆的牛角面包了，它的整体感觉与前面的酒会干酪棒十分相似。因其生面本身水分较少，只需要很短的烤制时间。一般呈弓形，照片上的是加入了杏仁膏的甜牛角。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	酷似弓箭的细滚筒状
类型	低脂型
风味・口感	像小零食一样，吃起来一点儿都不费劲。不过稍微有点儿硬。

烤好后可以在上面撒些粗盐和香芹籽，这样味道会有所变化。

适合作为早餐食用

施里普小面包

SCHRIPPE

松软酥脆，入口即化

它是小餐包的一种，一般在早餐时吃。比加黄油的美式面包卷小一号，正面有一个横向的大裂口。类似的早餐面包还有克劳森（Klausen）小面包等。每天一大早就去买面包是德国人的习惯。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	小椭圆形
类型	低脂型
风味・口感	松软酥脆，入口即化，极适合做早餐。

意大利风味的小餐包

大头棒面包

PRÜGEL

轻薄的外皮包裹着黏糯的内里

这种面包看起来就像切成小段的树枝，只有手掌那么大。因其用料全为高筋粉，谷朊含量高，故而口感黏糯。表面镶嵌的香芹籽那刺激性的香味容易勾起人们的食欲。适合做早餐面包，食用时可以蘸些橄榄油。

资料卡

主要谷物	高筋粉
形状	小椭圆形
类型	低脂型
风味・口感	外皮薄，吃起来不费劲，内里黏糯。



100%的德国风格

碱水餐包

LAUGEN BRÖTCHEN

鲜艳的色泽令人沉醉

与“8”字烘饼相同，它在烤制之前也蘸了碱水。面包师大胆地在它的正面设计了一个十字形裂口，从裂口透出的白色内里与表面光洁的茶色形成了鲜明的对比。碱水餐包里也加入了些许食盐。看着它那圆滚滚的可爱形状，着实有些不忍下口。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	小圆形
类型	低脂型
风味・口感	松软微咸。表皮紧绷。

它具有皇冠小面包和“8”字烘饼的双重特征。

清晨刚出炉时最诱人

比尔利面包

BÜRLI

长棍风格的咸味小餐包

这款面包是小餐包的一种。与长棍面包相似，它的咸味衬托出了小麦粉的谷香。质地紧实，因此体积虽小却有相当的分量。食用时一般先水平切成上下两片，中间涂上黄油，夹上大量的火腿和干酪。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	小圆形
类型	低脂型
风味・口感	外皮酥脆，内里暄软。咸味恰到好处。

比尔利面包实际上就是没有蒸过的百吉饼。



松软的奥地利风格甜面包

排包

EINBACK



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	连结形
类型	高脂型
风味・口感	味道类似奶油蛋卷，但要清淡些。

直接吃就已经足够美味了。也可以稍微涂上些黄油增加风味。

形状奇特的面包，像摆成一排的香肠

这种面包是由16根棒状面包连结起来烤制而成的，看上去十分奇特，像是将德国特产香肠烤过之后排在一起似的，令人垂涎三尺。不过它可是加入了砂糖、黄油、鸡蛋等配料的甜面包哟。有些时候，面包师还会在里面加些牛奶，这些可算是德国面包中相当奢侈的组合。

它的做法一般是先将一根根棒状的生面连起来，然后进炉烤制。照片上是比较大的排包，每根面包棒长20cm左右。比较小的只有这个的一半。食用时只需轻掰连接处，就可以毫不费力地取下来。许多面包店将整个排包分成两份出售，即每份8排。如果是有数人参加的茶会或是聚会，准备一整个排包大家分着吃，还能够调动现场气氛呢。

除了照片上这种普通排包外，还有撒上罂粟籽的排包，或是将番红花等香料混在生面里烤制成的排包，品种十分丰富。

备受德国人喜爱的多纳圈

克拉芬油炸圈

KRAPFEN

特别的日子需要特别的克拉芬油炸圈

克拉芬油炸圈是一种传统的果酱夹心式炸点心（照片上用葡萄干替代了果酱）。可以说是现代多纳圈的原型，也是基督教祭祀活动中不可或缺的食物。在新年前夜，人们会准备西尔韦斯特克拉芬油炸圈（Silvester Krapfen），而到了狂欢节，就该轮到嘉年华克拉芬油炸圈（Faschings Krapfen）登场了。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	基本为圆形，里面夹有果酱
类型	高脂型
风味・口感	略微炸过之后里面膨胀起来，增加了酥脆的口感。

照片上是在制作时稍加变形的克拉芬油炸圈。虽然外形有些走样，但内里相当柔软细腻，还加入了果仁。



甘甜湿软的钱袋形点心面包

香草钱袋面包

VANILLE TASCHEN

“小钱袋”中是甘甜的香草夹心

这是德国点心面包之一，内里加入了大量的蛋黄和黄油，十分暄软，吃起来令人愉悦。“TASCHEN”在德语中是“钱包、小袋子”的意思，那四边形或三角形的形状看上去也与钱袋十分相像。照片上是一个香草奶油夹心的钱袋面包。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	四边形、三角形等
类型	高脂型
风味・口感	柔软的内里与香草的甜香十分相配。

酷似钱包的方形最具人气。

用铁板烤制的糕点之一

蜂蜇蛋糕

BIENENSTICH

杏仁焦糖有着说不清的怀旧感

这种面包式糕点的制作方法为：先用一种叫“赫菲泰克”的生酵母发酵生面，然后在上面加上杏仁焦糖，用铁板烤制，最后盖上牛油忌廉。酷似牛轧糖的甜杏仁焦糖与牛油忌廉都带着说不清的怀旧感。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	在切开之前是平顶的长方体
类型	高脂型
风味・口感	具有烤制糕点特有的酥脆感。有极甜的焦糖味。

“Kuchen”在德语中是“糕点”的意思。用烤箱自带的烤盘直接烤制的糕点叫做“Blechkuchen”。



德国风格的苹果油酥点心

苹果点心面包

APFEL PLUNDER

酥脆甘甜，细腻可口

先将内夹黄油的生面拉开，在上面涂上苹果酱，然后卷起来切开烤制，酥脆甘甜的苹果点心面包就做好啦。“PLUNDER”在德文中的原意是“易碎品”，在这里形容内里像“派”一样细腻的点心面包。另外黑罂粟的甜点面包也很受欢迎。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	没有固定的形状
类型	高脂型
风味・口感	苹果的酸甜味足以与饭后甜点相媲美。

在德国，黑罂粟的甜点面包比较常见。

加入了甘甜的罂粟籽糕

罂粟蜗牛面包

MOHN SCHNECKEN

备受欢迎的蜗牛形面包

德语“SCHNECKEN”是“蜗牛”的意思，在这里用来给这款旋涡状的面包命名真是再合适不过了。这种面包有两种类型：一种旋涡在顶上，另一种旋涡在两旁。在制作时先将罂粟籽糕或杏仁奶油等常用的配料涂在生面上，然后卷起，待其成型后进炉烤制。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	旋涡状
类型	高脂型
风味・口感	卷得紧实，因此富有弹性。

罂粟糕是将黑罂粟的籽放入牛奶熬干后加进砂糖制成的。

德国、瑞士的点心面包

绳结肉桂面包

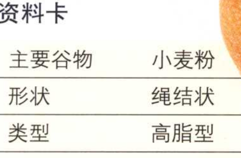
CINNAMON KNOTEN

质朴的甜味令人气定神闲

这是一款在德国、瑞士随处可见的点心面包。可爱的绳结状充满了情趣感，表面的砂糖质朴的甜味有助于稳定情绪。除了普通的绳结面包以外，还有许多花样，比如照片中带肉桂风味的绳结面包。



资料卡



主要谷物	小麦粉
形状	绳结状
类型	高脂型
风味・口感	酥软可口，甜味也刚好。

大家都爱吃的小点心

法拉克比克尔面包

FRAKS BICKEL

像一块酥脆的饼干

法拉克比克尔面包那可爱的扭曲状令人难忘。它之所以受到德国男女老少的喜爱，得益于像饼干一样的酥脆口感。另外，面包师在里面加入了大量的鸡蛋，那诱人的香味大概也是它得宠的秘诀之一吧。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	螺旋状
类型	高脂型
风味・口感	散发着鸡蛋与黄油的浓香。口感酥脆。

意为“耶稣的摇篮”

圣诞面包

STOLLEN



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	粗棒状、椭圆形等
类型	高脂型
风味・口感	香味浓郁，极甜。

里面加入了大量的砂糖。砂糖和黄油使它能够长期保存。

用于庆祝圣诞节的面包

顾名思义，圣诞面包是专门为了圣诞节而制作的。一般在11月末做好，然后每周日都切一点儿来吃，一直吃到圣诞节。这一段时期在西方叫做“降临节（Advent）”，人们都清静身心迎接圣诞的到来。

“STOLLEN”的原意是“耶稣的摇篮”，也有人说它是“包裹耶稣的那块毯子的形状”。

圣诞面包的种类多样：有像照片上这样里面夹有杏仁的扁桃圣诞面包，也有镶嵌着葡萄干和柠檬皮等各种水果干的圣诞面包。最正宗的圣诞面包是在杜雷斯顿制作的“杜雷斯顿圣诞面包”。

圣诞面包是一种传统的面包式糕点，它起源于14世纪。过去在有盛大祭典时人们还会制作巨大的圣诞面包。

大量的杏仁糖和水果干使圣诞面包散发着浓郁的香味，同时也非常甜。它的内里相当有分量，最好切成小片食用。



BRØD

重视保护面包文化，甚至需经过女王认证的国度

丹麦面包



甘甜香酥并加入了大量黄油的油酥点心是这个北欧小国的至宝

丹麦位于斯堪的纳维亚半岛与西欧的交界处。也许有人会说，丹麦属于北欧，那儿吃的肯定是裸麦面包吧。这一说法有些偏颇。对丹麦人来说，裸麦面包当然少不了，不过主要是午餐时吃，晚上则用法国的长笛面包做成开放式的三明治，而早餐则吃油酥点心。丹麦有着世界上最美味的油酥点心，也因此引以为荣。有些丹麦油酥点心里的黄油甚至高达60%，可以说是奢华至极。

丹麦是一个十分重视传统文化和知识产权的国家。他们对传统手艺人掌握的技术进行保护，并进行严格限制，以防止那些丹麦独有的秘方流入他国。当然面包师也不例外。

那些经过丹麦女王认证的面包师被冠以“传统面包继承人”的称号，并且被授予有着王冠标志的证书。

例如凯茵古拉面包上插着的丹麦国旗，就代表着丹麦女王对它的认可。

不用烤也十分美味

法式面包



内里*

浅黄色的它看上去相当暄软。不过请不要被颜色迷惑哦，其实它的边角酥脆，内里紧实。

出炉2小时之后就可以切片了。切的时候尽量小心，不要让面上的罂粟籽撒落下来。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆拱枕形等
类型	低脂型
风味・口感	味道纯粹，突出了小麦粉的香味。

在丹麦，人们常常在上面涂上由白色鱼肉和小虾制成的调味酱。

您是都市派，还是乡村派?

丹麦的法式面包是一种早餐面包。

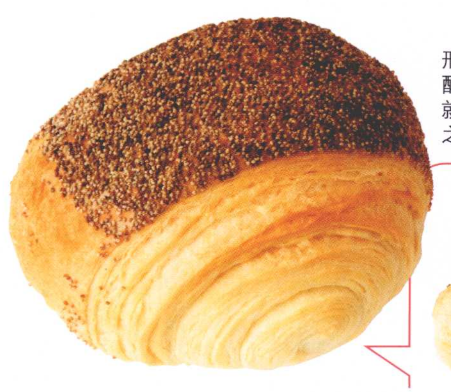
与其他的主食面包，如法国的带盖吐司面包、方形面包相比，它的边角颜色较淡，内里雪白。看上去相当暄软，吃起来味道清淡。那么，就烤一烤再吃吧……如果让丹麦人知道了，他一定会对您摇头。在其他国家，吃烤面包是司空见惯的事，而丹麦人习惯直接食用。

首先，将面包切成2cm厚的薄片，注意尽量小心，不要让表面上密密麻麻的罂粟籽撒落下来。然后涂上黄油，加上带着浓郁丹麦风味的干酪——“哈巴缇”。接着再涂上一层厚厚的覆盆子果酱或是芥末。芥末与这种面包有着惊人的默契，让您吃完一片忍不住还想吃第二片。不过，涂果酱或是芥末是乡村里流行的吃法，像安特卫普这种大都市的人们一般都省去这一步。

罂粟籽与黄油搭配制成的点心

黄油罂粟籽面包

SMØR BIRKES



形状酷似罂粟籽丹麦酥，不过切开之后您就能明显地看出它们之间的不同了。



内里*

轻轻掰开，可以看到内里漂亮的折叠层次，并且带着浓郁的黄油香味。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	折叠的贝壳状
类型	高脂型
风味・口感	口感介于油酥点心与主食面包之间。

罂粟籽含有丰富的钙、镁、铁等元素，炒过之后非常香。

罂粟籽丰富，口感清爽

早餐面包的一种。外观像夹入黄油的酥皮糕点，不是很甜，与法式面包味道接近。将面包水平切开，涂上黄油或夹上干酪和意大利香肠，这是丹麦的一种吃法。

早餐必备的面包

圆面包

RUNDSTYKKER

每天最先烤制出炉

圆面包的生面用料与黄油罂粟籽面包相似，不过它不用黄油。口味略咸，有点儿像法国面包。

它也是丹麦常见的早餐面包，人们每天早晨都会到面包店购买。这种面包发酵起来比较快，在清晨，面包师都先烤制这种面包。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半球形。顶部有密密麻麻的罂粟籽
类型	低脂型
风味・口感	味道比较大众化，夹入任何配料都很可口。

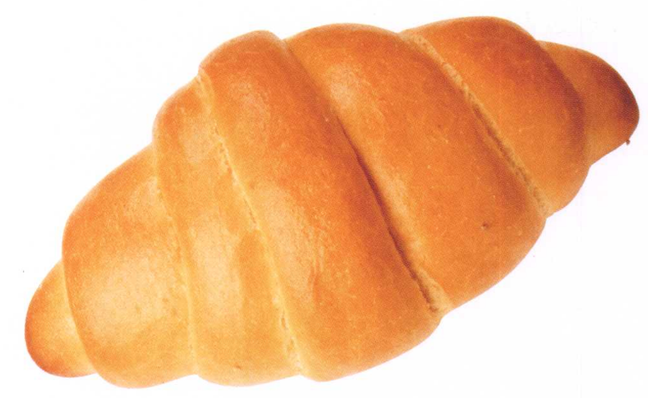
将烤好的圆面包水平切成上下两片，制成三明治。通常选择黄油、干酪等味道较重的配料。

清淡的卷形面包

面包卷

GIFLER

极其质朴的面包卷



与圆面包和黄油罂粟籽面包相同，它也是丹麦人早餐桌上常见的面包之一。看上去很像黄油卷，不过它的用料中与圆面包一样没有黄油。一般将它水平切成两片，涂上黄油夹上配料制成开放式的三明治。它的光滑表面容易变干，请尽快食用。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	卷形
类型	低脂型
风味・口感	外皮较硬，内里湿软，味道清淡。

这种面包没有用罂粟籽和黄油，不过加了食用油以使内里湿软。

加入了高级奶蛋羹的

面包匠馅饼

SPANDAUER

经典甜油酥点心



27层酥皮的中间灌满了奶蛋羹，内里为杏仁团子，这就是堪称经典的面包匠馅饼。卷入了大量黄油的酥皮与奶蛋羹实在是一对无与伦比的黄金搭档。香甜的杏仁团子更使它美味加倍。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	折叠式的圆盘形
类型	高脂型
风味・口感	在咬下去的一瞬间，浓郁的黄油香顿时弥漫开来。

“SPANDAUER”是丹麦淘气的孩子们给面包师起的外号。

考验面包师耐心、注意力和技术水平的

凯茵古拉面包

KRINGLER



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半圆形等
类型	高脂型
风味・口感	外酥里嫩，中间特别美味。

为了与它的体积匹配，特别选用厚的杏仁片。

装点餐会、分享幸福的油酥点心王

凯茵古拉面包是丹麦油酥点心的集大成者，一派大师风范。

它的直径约有50cm，插着小小而庄重的丹麦国旗，结着漂亮的彩带，在打开盒子的那一刻，就能立刻把人震住，带来无限的惊喜和感动。

制作时首先在生面上涂满黄油和杏仁酱，挤些奶蛋羹，撒上经朗姆酒浸透过的葡萄干，然后将生面卷成柱状，轻轻打平，接着一边拉面一边小心地打结。它制作过程要有很大的耐心和注意力，因此面包师常常从凌晨2点，有时甚至从零点就开始制作。

凯茵古拉面包一般用于生日、圣诞等重大的庆典上。由主人定做招待客人是丹麦的习俗，意味着主人将幸福分给客人。从这个意义上来说，它不愧是点心之王。

罂粟籽与黄油组合的油酥点心

罂粟籽丹麦酥

TEBIRKES

丹麦油酥点心的始祖

轻轻地将它切开，会看见几层轻薄如纸的酥皮疏松地层叠，这样的内里与“派”有几分相似。轻轻地送进嘴里咬下一口，发出沙沙的声音，口感酥松。人们都说，撒上罂粟籽的丹麦酥是丹麦油酥点心的始祖。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	折叠式梯形
类型	高脂型
风味・口感	不太甜，充满黄油香。

与黄油罂粟籽面包十分相似，不过这种面包无需加任何配料，直接吃就可以了。



丹麦的肉桂卷

黄油旋涡卷

SMØR SNEGLE

享受肉桂风味

这是一款里面包有肉桂、盛有糖霜的油酥点心，有着肉桂加酥皮的甜香。那些风靡于日本和美国的肉桂卷其实就是以它为原型制作的，区别仅在于前者是有馅儿的，而它没有。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	折叠式旋涡状
类型	高脂型
风味・口感	充满肉桂、糖霜的甜香。

肉桂是丹麦人十分常用的香料，仅次于胡椒。

把水果干当成香料用

油酥棒

STAENGER

好吃的薄油酥点心



这是一款里面混有葡萄干和橙皮，表面撒满了杏仁片的薄油酥点心。水果与杏仁的香味交织在一起，沁人心脾。"STAENGER"是"棒状"的意思。一般来说，面包师会把整根油酥棒切成像照片上那样的小片摆在店门口。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	切开之前为棒状
类型	高脂型
风味·口感	充满橙皮清爽的香味。

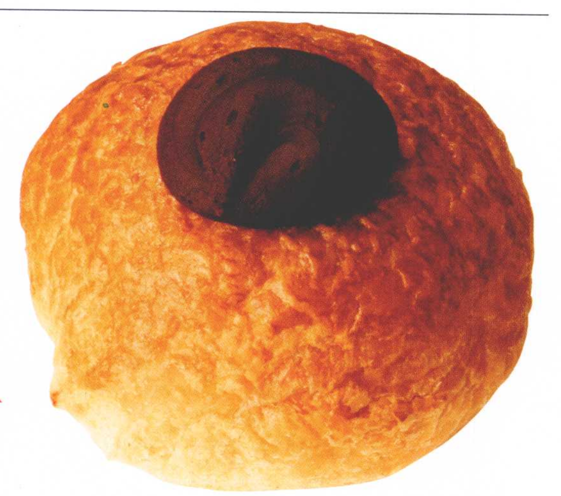
很薄，容易受潮变软，最好尽早食用。

令人难以忘怀的甜巧克力杏仁团子

甜巧克力圆面包

CHOKOLADE BOLLER

杏仁团子是美味的秘诀



这款面包形状独特，圆形的油酥饼上立着一个小巧克力杏仁团子。它是丹麦常见的油酥点心，里面有奶蛋羹馅。内里那奇妙的空洞，让人真正地感觉到油酥点心的精髓。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半球形
类型	高脂型
风味·口感	杏仁团子那奇妙的口感和甜味是关键所在。

杏仁团子是用杏仁粉、糖水、糖粉制成的，常用于丹麦油酥点心的制作。

切成小块出售的油酥点心

苹果油酥棒

ÆBLE STAENGER

苹果与“派”的美味组合

这是一款苹果夹心的油酥点心，其中苹果与奶蛋羹一起熬出来的果馅是如此的甜香。世界上有许多苹果派及用苹果做馅儿的点心备受人们欢迎，而丹麦的苹果油酥棒可以说是滋味与口感搭配最完美的一款点心。烤制前先在表面撒上细砂糖，能使它的美味更上一层。

水果与油酥点心是一对天生的好搭档。丹麦的油酥点心经常使用糖霜与杏仁团子，有时也会加入果酱和水果，特别是对覆盆子情有独钟。在此基础上，如今许多面包店都纷纷推出夹有水果的可爱油酥点心。

顾名思义，苹果油酥棒本来应该是长棒状的，不过为了食用方便，面包师常常会把它切成小块出售。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	切开前是棒状
类型	高脂型
风味・口感	“派”的酥松感与苹果的湿软相融合。

在丹麦的面包中，有时也用苹果、橙子之类的新鲜水果，但更多的还是用水果干。

充满奶蛋羹和葡萄干的

黄油蛋糕

SMØR KAGER



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	低矮的圆筒形
类型	高脂型
风味・口感	酥松和湿软感并存。

"SMØR KAGER"就是"黄油蛋糕"的意思，不过它并没有黄油的油腻感。

吃了一个还想吃

一个黄油蛋糕差不多有一个7号的奶油蛋糕那么大，刚好可以七等分，每一份里都有一个积满糖霜的洞眼，看上去相当可口。大家在一起可以开心地分吃，自己吃也可以享受到7份快乐。

黄油蛋糕要比丹麦其他的油酥点心重得多。切开一看才知道，原来27层酥皮漂亮地包裹着3层黄油，里面塞满了奶蛋羹和用朗姆酒浸过的葡萄干。因此，它的那种很实的口感不像"派"，而更接近于蛋糕。这种蛋糕要用200℃的低温花上约一个半小时慢慢烤制，才能产生不一样的口感和风味。在这里顺便提一下，面包之王——凯茵古拉面包只需在235℃的高温下烤制25分钟左右，它的口感与黄油蛋糕就完全不同。

一小块黄油蛋糕下肚就已经饱了，不过总觉得还得再来一块……如果是这样的话，那这个面包店一定很成功。因为大家都说："要想知道一家面包店好不好，只需看它的黄油蛋糕好不好。"



每年人均面包消费量达到50kg

芬兰面包

这是一个以森林、湖泊、漫长冬季、妖精、圣诞老人和黑面包著称的国度

北欧有个国家叫芬兰。

那是一个森林占国土面积70%的美丽国度。它有深厚的饮食文化，每到一个季节都会有各式各样、五彩斑斓的食物来装点餐桌。

对于芬兰人来说，最不可或缺的是土豆、三文鱼，以及黑面包。据统计，芬兰每年的人均面包（包括黑面包）消费量达到50kg，比法国和德国还要多。

芬兰人每年都要关在屋子里度过漫长的冬季，因此要制作容易保存的面包，即用裸麦制成的黑面包。现在在芬兰的农村，人们还是一次性把一周或两周要吃的面包烤出来。那些丰满的、带着光泽的半球形黑面包，总是给人不可思议的印象。另外，芬兰面包还有许多独创的奇异形状，如薄的圆盘形、环状等。



使用大量裸麦粉和全谷粒裸麦粉

裸麦面包

RUISLIMPPU

颇具厚重感的黑色，沉甸甸的，带着醇厚的味道

土豆、三文鱼、黑面包是芬兰人餐桌上不可或缺的食物。他们每天早、中、晚三餐吃的黑面包有上百种，其中最常见的就是照片上的这款裸麦面包。里面含有大量的裸麦粉和全谷粒裸麦粉，因此分量相当重。

资料卡

主要谷物	裸麦粉
形状	半球形
类型	低脂型
风味・口感	质地紧实，分量重。味道醇厚，有强烈的酸味。

切成6mm厚的薄片，在上面涂上黄油，夹着三文鱼、干酪、沙拉等食用。





加入了土豆

土豆裸麦面包

PERUNALIMPPU

推荐给追求健康饮食的朋友

这款裸麦面包中加入了磨成粉状的土豆，含有大量的食物纤维，而且不含油脂，有嚼头，是一种低卡路里的健康食品。涂抹在表面的糖浆给面包带来了些许甜味。它是裸麦面包中含水分较多的一种，想要保存的话最好早点儿装入保鲜袋中。

资料卡

主要谷物	裸麦粉，土豆粉
形状	高10cm，近似半球形
类型	低脂型
风味・口感	没有酸味，略甜。吃起来有弹性。

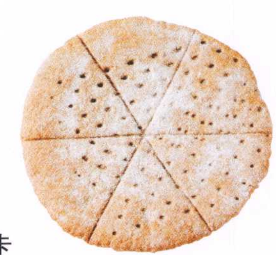
暄软可口，低脂型

淡酸味面包

HAPPANLIMPPU

比萨风格的三明治

与酸味面包一样，淡酸味面包也是用全谷粒裸麦粉、小麦粉、裸麦粉三种面粉制成的。它的酸味比较淡，吃不惯裸麦的朋友也能够接受。淡酸味面包既平又薄，可以将它像比萨那样切开，在上面涂上黄油，加上肝泥和熏三文鱼食用。



资料卡

主要谷物	裸麦粉（全谷粒），小麦粉
形状	薄圆盘形
类型	低脂型
风味・口感	刚出炉时十分暄软，一点儿都不像是裸麦面包。

有着全谷粒裸麦的美妙香气

酸味面包

HAPANLEIPÄ

酸味其实并不强烈

“HAPAN”是酸味的意思。不过这款芬兰常见的裸麦面包并不是很酸。食用时请将它切成薄片涂上黄油，再放上喜欢吃的菜肴。这里推荐的是芬兰人常吃的鲱鱼和长头小沙丁鱼。



资料卡

主要谷物	裸麦粉（全谷粒），小麦粉
形状	比较厚的圆盘形
类型	低脂型
风味・口感	口感硬实，酸味也不太强烈。

芬兰与德国一样多用裸麦作为面包的主料，但芬兰的裸麦面包要比德国的软一些，而且酸味更淡。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	与手掌一样大的圆形
类型	高脂型
风味・口感	口感暄软，带甜牛奶味。

十分适合做早餐。加些果酱和蜂蜜增加甜味，也同样可口。



与手掌一般大的小圆面包

咖啡面包

PULLA

可以当做小零食

在以裸麦面包为主的芬兰主食面包中，居然有这么一款可爱的小面包。它那圆乎乎的身躯与人的手掌一般大小，属于白面包的一种，内里为奶白色，带着质朴的甜味，平时也可以当做小零食。另外还有肉桂风味的肉桂咖啡面包等。



在历史中浮现的面包物语

意大利面包

罗马帝国与耶稣，
东与西，南与北，
甜面包与不甜的面包

意大利漫长的历史和宗教对饮食文化有着深远影响。

早在古罗马时代，发酵面包从埃及经希腊传入意大利。当时的罗马是一个极其崇尚荣华富贵的国家，这样的风气一直持续到公元1世纪中叶。那些王公贵族对饮食的讲究极尽奢侈之能事，每天在美食间觥筹交错。用现在的话来说，他们都是无人能敌的“美食家”。

当然，面包也是构成他们奢华生活的美味之一。在那个时代，高脂型的面包就已经出现了。人们在小麦粉中加入蜂蜜和牛奶、芝麻与干酪，以及各种香料，做成奢华贵重的面包。而耶稣则不停地祈祷，希望神也能给那些贫民一小块面包。

后来，罗马帝国覆灭，意大利分崩离析，小国林立。在重新统一之前，各个地方都孕育出自己独特的饮食文化。例如热内瓦的佛卡夏面包、都灵的面包棒、托斯卡诺地区的托斯卡诺面包等。而且，罗马帝国灭亡后基督教信徒增多，出现了献给耶稣的面包，潘纳多尼就是其中的代表。

虽然意大利拥有具有浓厚地方特色的面包，但他们主要吃的还是意大利面。由于意大利面的调味汁和其他菜肴的味道比较重，因此他们的面包都做得较淡，甚至有许多是不加盐的。另一方面，意大利的甜面包比较多，而且大量地使用黄油和鸡蛋，其奢华程度近似蛋糕。更有趣的是，意大利的面包非此即彼，几乎找不到介于两者之间的，这也可以算是意大利的特点之一吧。



罗马时代供神的面包

佛卡夏面包

FOCACCIA

历史渊源可追溯至古罗马时代

佛卡夏面包诞生于热内瓦，它的历史渊源可以追溯至古罗马时代。常见的那种嵌入了带核橄榄的佛卡夏面包被称为“穷人的佛卡夏”。传说是因为吃面包时要花许多时间吐橄榄核，这样就可以增加饱腹感，不需要吃很多面包了。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	平坦的圆形、长方形等，形状因地区而异
类型	低脂型
风味・口感	里面加入了橄榄油，故风味持久。

种类多样，有咸味的佛卡夏面包，也有嵌入了番茄和橄榄的意大利南部风格的佛卡夏面包。



细长的面包零食

面包棒

GRISSINI

拿破仑喜欢的都灵特产

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长为25～50cm的棒状，粗细大约与食指相当
类型	低脂型
风味・口感	咸酥的口感。

蘸着黄油和橄榄油吃十分美味。除了这种原味面包棒，还有干酪味、芝麻味的面包棒。

细长酥脆的面包棒就像一种小零食，它既是都灵的特产，也是意大利面包的典型代表。意大利有各种各样盒装出售的面包棒，也有许多酒店自制面包棒，人们经常将它作为饭前的下酒点心。

托斯卡诺地区的无盐面包

托斯卡诺面包

PANE TOSCANO



资料卡

主要谷物	粗粒硬质小麦粉
形状	橄榄球状，中间有裂口
类型	低脂型
风味・口感	无盐清淡的口感。硬实有嚼头。

意大利面包中也有白面包和黑面包，各具地方特色。

质朴的乡村面包

“PANE”在意大利语中是“面包”的意思。在很早以前，诞生于美索不达米亚的面包通过埃及传入意大利。

意大利人喜欢在菜里面加大量的橄榄油和调味汁，口味较重，因此他们几乎不往面包里加盐，以平衡口味。无论是白面包还是黑面包，所含的盐分都非常少，这一款托斯卡诺面包甚至是无盐的。正因为如此，在使用粗粒硬质小麦粉（通心粉也是用它制成的）制成的托斯卡诺面包中，能够品味到小麦粉天然的甜味。

倘若托斯卡诺面包久置变硬的话，您不妨试着将它放入汤中，或加工成菜肴。剩下的面包还可以加工成面包粉。因为它量足无盐，可以被充分利用，一点儿也不会浪费。这种质朴的无盐乡村面包，值得我们去细细品味。



意大利的长棍面包

拖鞋面包

CIABATTA

与橄榄油十分相配

“CIABATTA”在意大利语中是“拖鞋”或“鞋垫”的意思。它的内里与长棍面包一样有着几个大气泡，比较黏糯，外皮则紧绷酥香。拖鞋面包诞生于意大利北部的珀里西亚地区和伦巴蒂亚地区，它与橄榄油十分相配。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	平坦的椭圆形或长方形
类型	低脂型
风味・口感	外皮坚硬，内里湿软。

蘸着加了盐的橄榄油吃十分美味。

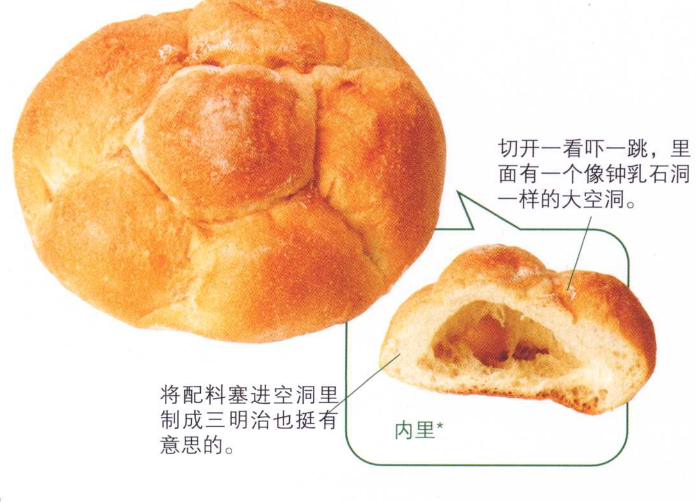
罗马近郊必备的早餐面包

蔷薇面包

ROSETTA

面包里的惊人“秘密”

这种面包因为表面的纹路与蔷薇相似而得名。掰开一看您会大吃一惊，里面居然有一个巨大的空洞。这个空洞越大，越能说明意大利特有的发酵面种的力量。在罗马近郊，蔷薇面包是必备的早餐面包。



切开一看吓一跳，里面有一个像钟乳石洞一样的大空洞。

将配料塞进空洞里制成三明治也挺有意思的。

内里*

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	球状。上部的纹路像蔷薇的花瓣
类型	低脂型
风味・口感	因为它中间有空洞，所以凉了之后容易瘪下去。

别名“米肯塔”。在米兰与威尼斯十分受欢迎，将沙拉塞进空洞里制成三明治也很美味。

深得贵族喜爱的黄金面包

黄金面包

PAN DORO

内里为炫目的金黄色

如果说潘纳多尼面包是平民面包的话，那么黄金面包就应该算是贵族面包。据说它是于18世纪从维罗纳市的某个贵族公馆里流传出来的。在制作过程中要使用大量的黄油和鸡蛋，工艺极其复杂，需要面包师高超的技艺。

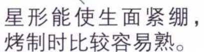
资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	星形状梯形
类型	高脂型
风味・口感	微甜。内里松软，有浓郁的黄油香味。

有些面包店整年都出售黄金面包。有时切成两份或四份出售，也有比较小的“小黄金面包”。









圣诞节的点心

潘纳多尼面包

PANETTONE

水果干的香味是魅力所在

这是一款只有圣诞节才能吃得到的意大利点心面包。关于它的由来有各种说法。有人说它是15世纪米兰的一位名叫托尼的面包师专门为店主的女儿烤制的，也有人说是圣约翰（Saint John）为了帮助一位咽喉被鱼骨卡住的孩子，便给了他这样一个带葡萄干的面包。葡萄干与橙皮等水果干的香味是潘纳多尼面包的魅力所在。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆筒形，上部为半球形
类型	高脂型
风味・口感	切开后，水果的甜酸味立即弥漫开来。

现在一般只有在圣诞节才能买得到。里面含有大量的黄油和鸡蛋，所以保存时间较长。

英国面包

主食面包的“女王”

英国面包

ENGLISH BREAD

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	山峰形。一般由6座山峰组成，约1.5kg
类型	低脂型
风味・口感	味道清淡，可以与任何菜肴相搭配。

出炉后2小时左右食用风味最佳。这个时候也是切片的好时机。



典型的英式风格：偏薄的烤面包片、三明治

这款面包的顶部像山峰似的隆起，看上去相当诱人。具有透明感的白色基部带着纤维一样的裂纹，令人垂涎不已。

一般来说，主食面包是放在模子里烤制而成的，这样才能大量生产。有人说这是因为发现新大陆后，英国人实在太忙碌了才想出了这个方法。而这款英国面包烤制时甚至来不及盖上盖子，于是顶部就隆起来了。

19世纪初，小麦粉制作的面包在英国成为主流。人们都先将面包切成7～8mm的薄片，然后将面包片的两面烤一烤，夹上熏肉蛋或黄瓜火腿制成三明治（英国人管它叫“Tea Sandwich”）。在有的国家，人们喜欢吃较厚的烤面包，而英国人则不然。另外，曾经属于英国殖民地的亚洲、非洲各国也深受其影响，出售袋装的切成薄片的主食面包。



诞生于英国，普及于美国

英国松饼

ENGLISH MUFFIN

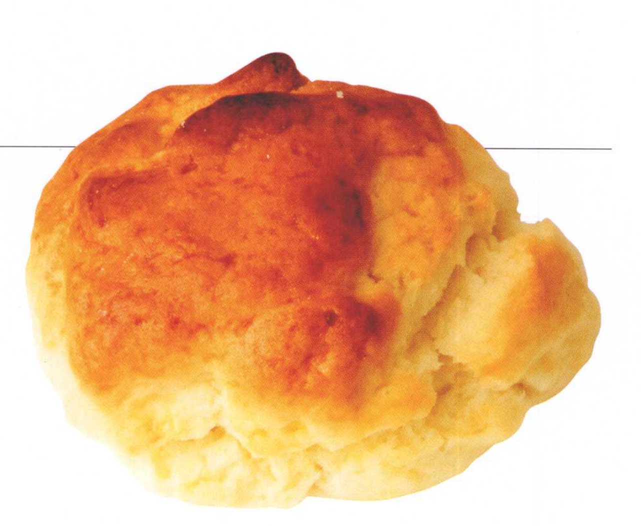
在大西洋两岸广为人知

虽然松饼的诞生地在英国，却在大西洋彼岸的美国普及开来，由此让人想起最早来到新大陆的欧洲人对家乡美味的眷念。浅色的内里含有许多水分，故而松软黏糯。表面粘满了玉米粉，可以很轻松地掰成上下两半。食用前如果能放在烤面包机里烤上一会儿则更加美味。还可以在截面涂上黄油与果酱，夹着蔬菜和肉类食用。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	平坦的圆筒形
类型	低脂型
风味・口感	松软黏糯。没有烤的松饼有轻微的酸味，烤一烤就会消失。

松饼侧面有一条分解线，沿着它能够轻松地将饼掰成上下两半。线上还有烧焦的痕迹。



也可以说它是饼干

司康饼

SCONE

适合与英国奶茶相配

司康饼是英国下午茶不可或缺的点心，与其说它是面包，不如说它是饼干。虽然它里面用了砂糖、黄油、鸡蛋、牛奶等高脂的材料，但吃起来还是很清淡的。再加上果酱与高乳脂的浓缩奶油，与英国奶茶成为一道美妙的下午茶风景。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆筒形、三角形、四角形等
类型	高脂型
风味・口感	刚出炉的司康饼外酥里嫩。

司康饼原是苏格兰地区的小点心。食用时一般将它沿水平线切开，在截面上涂上奶油等。

荷兰面包

以酥脆的外皮为主要特征



荷兰面包

DUTCH BREAD

内里*

内里加入了干酪，素朴清淡。

加入埃达姆或豪达等荷兰产的干酪，则美味加倍。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半圆形，大小各异
类型	低脂型
风味・口感	看着它酥脆的外皮就能想到咬下去的声音，充满快感。

照片上的荷兰面包是有干酪夹心的。荷兰也是著名的干酪出产国。

也被称为“老虎面包”

这款面包是荷兰面包的代表，其外皮的龟裂让人联想到老虎身上的斑纹，因此也被称为“老虎面包”。荷兰面包口感酥脆，不用说刚出炉的了，即使是放了一段时间它也不会变软。这是因为在烤制之前，面包师在生面团的表面撒上了优质米粉的缘故。这样就能在加热的过程中产生龟裂纹，使得面包外酥里嫩。不过，倘若生面膨胀的力量不够的话就无法撑开优质米粉，也就不能产生龟裂纹。可见，没有精湛的技艺是无法做出好的荷兰面包的。

荷兰的主食面包大部分都是从德国传入的，只不过是改换了名字而已。因此，荷兰本国的面包大都借助了大量的酵母，做得非常暄软，这样的面包没有弹性，稍稍一捏就可以变成一小团。也许有的人会对这样的面包摇头，不过荷兰人可是对它们情有独钟。

比利时面包

比利时家庭的主食面包

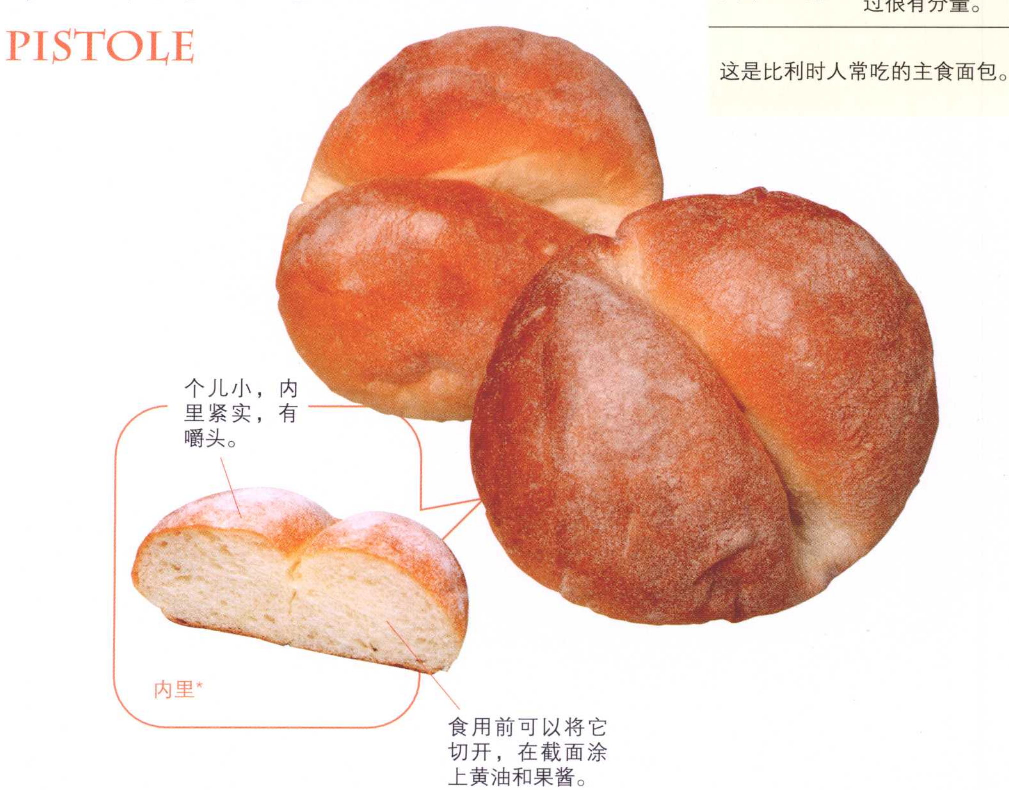
皮斯托尔面包

PISTOLE

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	变形的金币状
类型	低脂型
风味・口感	个儿小，暄软，不过很有分量。

这是比利时人常吃的主食面包。



低脂的皮斯托尔面包和高脂的华夫饼

皮斯托尔面包是比利时家家必备的主食面包，虽然里面加入了脱脂牛奶和黄油，但味道十分地道，与任何菜肴都能搭配。

比利时有一种点心名为华夫饼，普及程度与皮斯托尔面包不相上下。华夫饼的面上有格子的花纹，散发着甜香。皮斯托尔面包是主食面包，而华夫饼则是高脂型的点心面包，在比利时，男女老少都习惯把它当做早餐或零食吃。其中圆形的叫做列日华夫饼，方形的叫做布鲁塞尔华夫饼。

比利时是一个以美食著称的国度，它的啤酒和巧克力在世界上都享有盛誉。虽然它的面包与法国、德国的面包相比显得不够华美，面包店也比较少，但是在美食的世界还是占有一席之地的。

奥地利面包

维也纳的点心面包



布夫特尔面包

BUCHTELN

内里*

截面呈现大理石花纹，像蛋糕一样。

覆盆子果酱夹心。另外还有夹李子酱或蓝莓酱的。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	塔状、连结状等
类型	高脂型
风味・口感	内里细腻湿软，与果酱十分相配。
维也纳面包的代表是月牙形面包（羊角面包的原型）与小面包。	

下午茶的好伙伴

布夫特尔面包是由加入了大量黄油、鸡蛋、牛奶的小麦粉生面裹挟着覆盆子果酱烤制而成的，它是奥地利的一种高脂型点心面包，通常在15点的下午茶时间食用。在很早以前，维也纳的老咖啡店“哈贝卢卡”的李子夹心布夫特尔就广为人知。除了覆盆子果酱与李子果酱之外，还有蓝莓果酱，以及用罂粟籽制成的甜罂粟块夹心的布夫特尔面包。简单一点儿的有抹上香草调味汁的布夫特尔（BUCHTELN）。也许大家都听说过哈普斯堡皇室（Habsburg）的故事，他们引导了自中世纪到近代的世界美食潮流。他们的影响力不仅仅停留在菜肴与甜品上，同时也涉及面包，像法国的羊角面包和奶油蛋卷的原产地就在奥地利。而且奥地利的面包种类数不胜数，它们有多种多样的主食面包，比如裸麦、全谷粒或是酸味面包等，就连点心面包也有数十种之多。欧洲之所以有那么多的面包，很大程度上源于奥地利做出的贡献。

瑞士面包

撒上葡萄干与米雪糖的三节面包

辫子面包

ZÖPF

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	辫子形
类型	高脂型
风味・口感	甘甜柔软。

照片上是三个发节的辫子面包。另外还有四节、五节、六节的。



日常的点心式面包

“ZÖPF”在德语里是“发辫、辫子”的意思，他们直接将这个词用来为面包命名。本来辫子面包是不甜的低脂型面包，人们后来加入了黄油、鸡蛋、砂糖，以及葡萄干等水果干，然后在表面撒上杏仁片和米雪糖，做成了一种点心式的面包。原来的辫子面包带着浓厚的宗教色彩，只有在节日或祭日食用，现今它已经进入人们的日常生活了。

这里将辫子面包当做瑞士的面包来介绍，不过它有着相当复杂的历史。早在古希腊和古罗马就已经出现了辫子状的面包，后来渐渐地在欧洲各国流传开来。现在除了瑞士，德国、法国、北欧及俄罗斯都有辫子面包，只不过在发音上有所差异。这也是联系紧密的欧洲各国之间才会产生的现象吧。

俄罗斯面包

由小麦、裸麦、荞麦制成

黑面包

ЧЁРНЫЙ ХЛЕБ

俄罗斯面包的代名词

资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉、荞麦粉
形状	长方体
类型	低脂型
风味・口感	内里紧实，分量足。有裸麦的酸味。

俄罗斯给人感觉好像净是黑面包，不过他们也常吃一种叫“布洛奇卡”的圆形小麦粉白面包。

黑面包是俄罗斯最常见的面包，用料包括小麦粉、裸麦粉和荞麦粉。因为用的是裸麦粗碾粉，所以发酵的时间比较长。黑面包虽然烤制起来费时费力，却是俄罗斯餐桌上的必需品。一般在出炉24小时后切片食用。





资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	草袋形、圆形等
类型	高脂型
风味・口感	刚出炉的热腾腾的面包派是最美味的。里面包上各种风格的馅也很好吃。

日本多为炸面包派，把它们当成点心吃，而俄罗斯人习惯将它们作为一道菜。

俄罗斯的家常菜

面包派

ПИРОЖКИ

俄罗斯母亲的味道

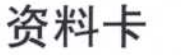
将做好的肉类或蔬菜包入面团中，然后拿去炸或是烤，这就是俄罗斯的家常菜——面包派。它的形状与口味各异，皮薄馅多才是好的面包派。俄罗斯的面包派与日本的烧饼和咖喱面包有几分相似，在日本也很受欢迎。

土耳其面包

在面包里夹有菜肴和配料

土耳其面包

EKMEK



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形。厚度不尽相同
类型	低脂型
风味・口感	根据种类不同有所区别。照片上的是法国风格的土耳其面包。

土耳其风格的大饼披达（PIDE）就是比萨饼的原型。披达大多为船形，也有较薄的圆形。



土耳其面包制成的特产——青花鱼三明治

“EKMEK”是土耳其面包的总称。最传统的土耳其面包中间有个窟窿，上面撒满了芝麻、坚果仁和枯茗籽，一般来说还要在里面夹上泥状沙拉、蔬菜和土耳其烤肉。还有一种烤得很硬的环状芝麻圈饼（SIMIT）也很受欢迎。走在路上您能看见许多小摊贩将它们用线穿起来，像风铃一样吊着卖。土耳其面包还包括普瓦捷面包、土耳其大饼披达等。

照片上是法国风格的土耳其面包。伊斯坦布尔等城市的人们都喜欢欧洲风格的东西。

土耳其人都喜食面包，每天早上都要吃。他们甚至将自己喜欢吃的菜肴和配料拿到面包店，让面包师将它们放到生面里，烤出自己喜欢的面包来。

在土耳其的博斯普鲁斯海峡里盛产美味的青花鱼，于是人们将青花鱼夹在面包中制成青花鱼三明治。青花鱼三明治是伊斯坦布尔的特产，常常被当做早餐和点心。

伊朗面包



厚度为3～4mm的扁烤饼

拉瓦什烤饼

LAVASH

家庭自制，一次可以烤好几块

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形。厚度不尽相同
类型	低脂型
风味・口感	根据厚度不同有所差别。虽薄但有弹性。

拉瓦什烤饼虽也是“馕”的一种，但与印度的“馕”有所差别。也有的人说它们本来是一样的。

伊朗人用波斯语将“面包”称为“馕”。“馕”又分为几种，例如薄的称为“拉瓦什”，厚的称为“巴鲁巴里”，一般的称为“桑佳古”。

过去，拉瓦什是将面饼压在一个隆起的专用木头模子上，然后贴在石锅里烤制的。有时也用烤羊肉用的铁板代替石锅。

到了小麦收获的季节，家里的主妇就会一次性做上几大张存着，要吃的时候再拿来烤制。因为伊朗是一个干燥而且温差相当大的国度，所以只需将它们简单地堆在厨房的角落里就可以了，无需使用冰箱。一般用大张的拉瓦什或巴鲁巴里将菜肴卷起来，或是将它切开，夹着配料食用。它就像一个大盘子一样，可以装下各种菜肴。

在中东国家里，像拉瓦什这样的面包很多，外形也都很相似。

埃及面包



意为“叙利亚的面包”

夏米饼

SCHIME

稍稍有些暄软的扁烤饼

夏米饼是精白面粉制成的。与用全麦粉烤制的艾希饼比起来，它的颜色发白而且比较暄软，看上去酷似近东地区的皮塔饼。“SCHIME”是“叙利亚的面包”的意思，它是在叙利亚、埃及等地区常见的面包。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形
类型	低脂型
风味·口感	有些暄软，有发酵型面包的感觉。

埃及最常见的面包叫做“帕拉蒂”，与夏米饼很相似。



用全麦粉烤制的饼

艾希饼

'ISH

随处都可以买到的艾希饼

埃及的一种圆形烤饼。埃及是在世界上第一个使用“全麦粉烤制”方法的国家。全麦粉可以使薄薄的艾希饼发酵。在埃及的大街小巷均有销售，可抹上芝麻酱一起享用。

资料卡

主要谷物	全麦粉
形状	暄腾的圆形
类型	低脂型
风味·口感	刚出炉时有黏糯感。食用前请先加热。

在艾希饼里夹上肉泥成为“哈瓦乌希”，像比萨那样将配料盛在饼的表面则成为“菲提鲁”。

埃塞俄比亚面包

埃塞俄比亚家庭常见的食品

英吉拉酸饼

INJERA

有着不可思议的味道及口感

英吉拉酸饼是埃塞俄比亚的大众食品，由禾本科植物画眉草碾成的粉制作而成。形状似薄饼，口感柔软。在埃塞俄比亚，每当做煮得比较干的炖菜时，一定会有英吉拉酸饼相伴。一般将炖菜盛在饼上，卷起来吃。这种饼有强烈的酸味，个性十足。

资料卡

主要谷物	禾本科的画眉草
形状	灰色的圆形
类型	低脂型
风味・口感	像海绵那样柔软，不过有强烈的酸味。

加水之后让画眉草粉自然发酵。在埃塞俄比亚，每个家庭都有代代相传的发酵面种。

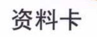
加入香料的面包

埃塞俄比亚面包

DABO

一口咬下去，顿时弥漫独特的香味

埃塞俄比亚人把小麦粉制成的面包都称为“DABO”。埃塞俄比亚面包种类丰富，其中有一种面包里面加入了名为“贝鲁贝勒”的埃塞俄比亚特有的香料，这种香料是由辣椒、红洋葱、枯茗、肉豆蔻等数种配料混合而成的。照片上的就是一款加了香料的面包。一口咬下去，独特的香味顿时弥漫开来。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长方体等多种多样的形状
类型	低脂型、高脂型
风味・口感	根据种类不同而有所差异。照片上的为香辛味面包。

埃塞俄比亚是一个饮食文化相当发达的国家，那里的谷物品质优良，同时有许多世界遗产，很值得去看一看。

中近东面包

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆形、椭圆形等。内里为口袋状
类型	低脂型
风味・口感	口感多样。有酥松的，也有黏糯的。

那些可以夹着配料食用的面包都被叫做“口袋面包”。

装满配料的口袋面包

皮塔饼

PITA



在欧美同样受欢迎

皮塔饼是中近东最有名的面包。在过去，从中近东至北非地区它已经广为人知，而现今它甚至进入了远东乃至欧美等地区人们的日常生活。

皮塔饼在各个餐馆中的形状不尽相同。有些餐馆的皮塔饼非常薄，有些则比较厚且暄腾，不过它们都有一个共同的特点，就是内里都是口袋状的。人们习惯将肉类和蔬菜塞进“口袋”里制成“皮塔三明治”。

要想使内里呈口袋状，烤制时需要相当的工夫，必须用高温快速烤成，因此需要用质量上乘的烤箱才行。正因为这样，有人说皮塔饼是富人的食物。

皮塔饼之所以能够传入欧美，多亏了那些不得不背井离乡的亚美尼亚人和犹太人。他们每到一个地方，皮塔饼就在那里落地开花。

印度面包

南亚最主流的扁烤饼

恰巴提饼

CHAPATI

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	薄圆形
类型	低脂型
风味・口感	味道比较纯粹，与香辛味菜肴十分相配。

在印度和尼泊尔的城市里，有许多专为旅行者准备的面包咖啡店，烤制发酵面包。



刚出炉的恰巴提饼与辛辣的咖喱

恰巴提饼是一种薄烤饼，在印度、尼泊尔、巴基斯坦、孟加拉国等南亚国家都有出现。其用料为一种被称为“阿塔”的全麦粉与水（有时会稍稍放一点儿盐），无需用油，直接放在网架上用火烤。只要生面和得好，在烤的过程中就会膨胀起来，一个恰巴提饼就烤好了。

恰巴提饼对印度和尼泊尔的人们来说是一种再平常不过的面包。他们在家里随时都可以制作恰巴提饼。在案板上和好面团，然后麻利地用擀面杖将它们擀成圆形，不经发酵就可以上架烤制，出炉之后就着蔬菜咖喱或是肉类咖喱食用。

另外，在餐馆里还有各式各样经过变形的恰巴提饼。比如油炸恰巴提饼——普利，比较厚的烤恰巴提饼——帕拉塔，加入了土豆的阿鲁・帕拉塔，带着肉末的可麻・帕拉塔，以及坐垫般大小的多萨等。印度的面包“馕”很有名，不过实际上印度人和尼泊尔人都很少吃“馕”。

人气旺盛的印度面包

馕

NAAN

用传统的石锅——坦德里烤制

这种十分受欢迎的馕是印度咖喱的好搭档。烤制时用的是一种从中东传过来的、叫做“坦德里”的石锅。将生面团用手指捏住，任其被重力拉伸，然后贴在石锅内侧烤制。于是，一个等腰三角形的馕就烤好了。它比恰巴提饼要高级得多，口感暄软有弹性。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	变形等腰三角形
类型	高脂型
风味・口感	外皮酥脆，内里有弹性。分量很足。

在印度和尼泊尔，馕是高级食品，只有在高级餐馆里才能吃到。





资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	薄圆形、环状等
类型	低脂型、高脂型
风味・口感	有各种不同的口味。照片上的烤饼是咸黄油味的。

每当尼泊尔的重大节日“神牲节”来临时，各家各户都会制作像多纳圈那样的炸烤饼。

南亚面包的总称

烤饼

ROTI

用印度酥油（ghee）烤制的黄油烤饼

南亚人用“ROTI”也就是“烤饼”来统称那里的面包。也就是说，前面介绍的恰巴提饼和馕也是烤饼的一种。不过这些称呼也因不同的餐馆而异。例如，有些餐馆将用酥油烤制的黄油恰巴提饼称为“ROTI”。每逢节日，每家每户都要制作特别的烤饼。

中国面包

出锅后就着菜吃

花卷

HUAJUAN

北方以面粉为主食，南方以稻米为主食

花卷是一种蒸制的主食面包，吃法与米饭相同，可以就着汤、炒菜、炖菜等菜肴一起食用。

与花卷十分相配的是加入了甜面酱等甜味调味料的菜肴。您可以将花卷蘸酱食用。

在中国，南方以稻米为主食，北方以面粉为主食，特别是北京以及周边地区有着多种多样的面食。例如用和好的小麦粉烤制的饼，将面团发酵之后蒸制而成的馒头，这里的花卷其实也算是一种馒头。

此外，中国人还将馅儿包进饼中制成馅饼，包进馒头里制成包子，它们在街道两旁的小店里冒着热气，成为人们最亲近的早餐和点心。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	变形球体
类型	低脂型
风味・口感	根据小麦品质的不同，其弹性与嚼头会有所变化。

馒头里面是没有馅儿的。加了肉馅儿之后叫做肉包，加了豆沙馅之后叫做豆沙包。

质朴的风味蒸蛋糕

马拉糕

MALAGAO

独特的香味和甘甜十分诱人

马拉糕是一种比较质朴的蒸制面包，使用了大量的鸡蛋，口感与蛋糕很像。

马拉糕的制作方法十分简单，只需要在小麦粉里加入些发酵粉，然后蒸制即可。许多家庭常自制马拉糕当做点心。各式各样经过变形之后的马拉糕在日本也十分畅销。例如用黑糖制成的马拉糕，加入了胡萝卜等蔬菜的马拉糕，带着普洱茶等中国茶叶风味的马拉糕等。照片上的马拉糕里嵌有枸杞和松子儿，形状十分可爱诱人。

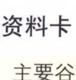


资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	四角形、三角形、松饼形等
类型	高脂型
风味・口感	内里紧实细腻，口味多种多样。

广州是一个在饮食上与外国交流甚多的城市，有许多花样繁多的甜品。

美国面包



紧实的环状主食面包

百吉饼

BAGEL

犹太人周日的早餐面包

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	环状，直径一般为10cm
类型	低脂型
风味・口感	内里紧实有弹性，嚼劲十足。

因其低脂、低卡路里，受到许多追求健康的美国人的喜爱。纽约有许多百吉饼屋。

百吉饼原是犹太人的主食面包，由犹太人移民传入美国。它的制作方法比较独特，先将生面烫过之后才进炉烤制。这样生面便很难膨胀起来，水分不容易流失，成就了百吉饼紧实有弹性的口感。

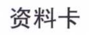
有益健康的面包

葡萄干面包

RAISIN BREAD

使用高营养价值的葡萄干

无论是早餐还是点心，葡萄干面包都是不错的选择。其中的葡萄干主要有普通葡萄干，也有苏丹或加仑无籽葡萄干，它们的风味各不相同。葡萄干中含有丰富的铁质、维生素和食物纤维，对身体健康十分有益。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长方体、正方体等
类型	高脂型
风味・口感	酸甜的葡萄干使人心旷神怡。

美国点心面包的代表

肉桂面包卷

CINNAMON ROLL

人气甜卷之一

在肉桂夹心的面包卷顶上堆积着纯白的糖霜，这就是肉桂面包卷。一口咬下去，能感受到肉桂那淡淡的甜香，它还使用了大量砂糖，是美国最受欢迎的甜面包卷之一。此外，还有油炸的肉桂面包卷。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	从上往下看呈旋涡状
类型	高脂型
风味・口感	有的直径超过15cm。量大，甜香味。

有横线的球状面包

小圆面包

BUNS

说到汉堡包，就是它了

有一种小圆面包上有一条横线，被称为“汉堡包小圆面包”。汉堡包自从1904年在圣路易的世博会上亮相，现在已成为妇孺皆知的食品了。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	暄软的小球状
类型	低脂型
风味・口感	味道纯粹，主要突出配料。

用来夹着热狗吃的面包

香肠面包

DOG BUNS

由德国传入美国

这款面包是夹热狗香肠用的，最初由德国移民传入美国。说到热狗，您一定会想到曼哈顿，大街上到处都是卖热狗的小摊贩。这大概也是纽约作为移民第一城市的象征之一吧。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	中部较粗的棒状
类型	低脂型
风味・口感	暄软可口，吃起来比较轻松。

环状或螺旋状

多纳圈

DOUGHNUT

人们十分熟悉的美国产品



美国是世界上最大的多纳圈消费国。最初是由欧洲的油炸点心面包——柏林人果酱包传入美国，变身为多纳圈，然后又传到东方。多纳圈的做法是先将鸡蛋、牛奶与小麦粉相混合，然后下锅油炸。最后在表面撒上砂糖。它大多数是环状的，不过，有时也会将剩下来的生面拧成螺旋状的。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	环状、螺旋状、圆形等多种多样
类型	高脂型
风味・口感	使用了发酵粉的就是蛋糕多纳圈。

巴西面包

18世纪初诞生于牧场

干酪面包

PÃO DE QUEJIO

具有黏糯口感的秘诀是木薯粉

这款面包因其黏糯的口感和干酪的香味，受到了人们的喜爱。它的巴西名字“PÃO DE QUEJIO”就是“干酪面包”的意思。其口感的秘诀就在于木薯粉（一种从木薯的根茎提取的淀粉）。干酪面包的用料只有木薯粉、粉状干酪、鸡蛋和牛奶，不包含小麦粉。最后，稍稍放点盐提味，令人爱不释手。

实际上，巴西有着相当深厚的面包文化。虽说他们的主食是稻米，但每天早晨一定要到面包店购买法式面包和一种叫做“摩泰台拉”（MORTADELLA）的熏腊肠，作为当天的早餐。中午基本上吃米饭，但也有丰富多样的点心，如热狗、蘸有番茄酱的薄煎饼、包着肉末的馅饼，以及一种叫“索娘”（SOGNO）的奶油夹心炸面包。圣诞节还有潘纳多尼（PANETTONE）。可以说，如此多样的面包文化，是来自非洲、中东、欧洲的移民和巴西原住民之间文化融合的结果。



资料卡

主要谷物	木薯粉
形状	刚好一口大小的球状
类型	高脂型
风味・口感	黏糯湿软。一旦凉了就变得极硬。
18世纪诞生于巴西的米纳斯杰拉斯州。	

墨西哥面包

玉米做成的简易烤饼

玉米煎饼

TORTILLA

资料卡

主要谷物	玉米
形状	薄圆形，有各种尺寸
类型	低脂型
风味・口感	味道纯粹，吃不腻。口感润滑。

在墨西哥以外的其他地区，有时也用小麦与玉米的混合粉或全用小麦粉。



或卷、或炸、或包、或夹

在很多墨西哥餐馆中，那些酥脆的薄饼抹上带有辣味的番茄酱，看上去相当美味，吸引着人们的眼球。酥脆的薄饼叫做“TORTILLA”，带辣味的番茄酱是“SALSA SAUCE”，这道菜称为“TACOS”。

由玉米粉制成的“TORTILLA”是墨西哥人的主食，而墨西哥是世界上的玉米主要生产国。它的制作方法是先将玉米蒸熟、干燥，然后加水制成“马萨”，揉成一个个圆团，最后擀成薄片放在铁板上干煎。煎好后可以夹上菜肴或配料制成“TACOS”，或用油炸成“TOSTADA”。

墨西哥除了玉米煎饼以外，还有从西班牙传过来的“托尔塔饼”，主要作为早餐食用。





花样多多的

日本面包

夹馅面包，甜瓜面包（也叫菠萝包），炒荞麦面面包，学校供应的炸面包，都是日本人的最爱

在什么地方能够吃遍世界上所有的面包？答案：也许是日本。

那么在什么地方能够吃到从未见过的新花样的面包呢？

答案：也许还是日本。在日本无论世界上哪一个角落的面包，哪怕是新出现的面包，他们都能做得十分可口，这就是日本厉害的地方。

住在日本的法国人说："日本的长棍面包比巴黎的还好吃。"

住在日本的丹麦人说："这儿的油酥点心比布鲁塞尔的还要美味。"

在日本开印度餐馆的印度人说："日本人真是什么都吃。"

再强调一句，这是日本人引以为豪的地方。

第二次世界大战后，日本的面包文化真正开始起步，他们在学习的过程中不断摸索。先是将美国的方形面包改造，然后，于20世纪70年代开始挑战法国的长棍面包。世界上大多数国家都是根据本国的气候和环境来制作适合本国的面包，而日本则超越了气候的差异、水与面粉的差异，将世界上的面包都模仿制作出来，丰富本国的饮食文化。这多亏了那些面包师傅不懈的努力。最近，日本已经能烤制出地道的德国面包，将来还会向更多国家学习。

在咀嚼外国面包的同时诞生的"日本面包"，显然融入了日本人的喜好和创意，与它们的"外国祖先"相比，已经很不同。日本人认为这已经是他们自己的面包文化。例如，第二次世界大战后，在烤制方形面包之余就有人想："在里面包入豆沙怎么样？""夹上些炒荞麦面是不是更好吃呢？"这些根据日常生活中的创意诞生出的日式面包，甚至被他们视作体现了民族精神和思想文化的杰作。

日本最常见的面包

夹馅面包

SANDWICH BREAD

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半球状
类型	高脂型
风味・口感	有富有弹性的，也有比较暄软的。

面包外皮与豆沙的平衡是相当重要的。美味的关键在于外皮。



诞生至今已经一个多世纪的点心面包

日本人将外国的面包改造成日本面包的尝试就是从“夹馅面包”开始的。想到这个点子的是“木村屋”的创始人木村安兵卫。他花了5年的时间进行研究和试验，终于在明治初期用酒种制成了豆沙面包。他用盐渍樱花瓣点缀后，将面包献给了当时的明治天皇。如今，虽然已经过了一个多世纪，但这种樱花豆沙面包依旧是木村屋的招牌面包。

现在，用酵母制作的面包要比酒种面包更为常见，而且，出现了各种各样的夹馅面包。馅儿的种类也更丰富了。除了豆沙馅，还有栗子馅、抹茶馅等。同时，馅儿外面的面包外皮也不再仅仅是微甜柔软的日本式外皮，还出现了法国式的比较硬的外皮。

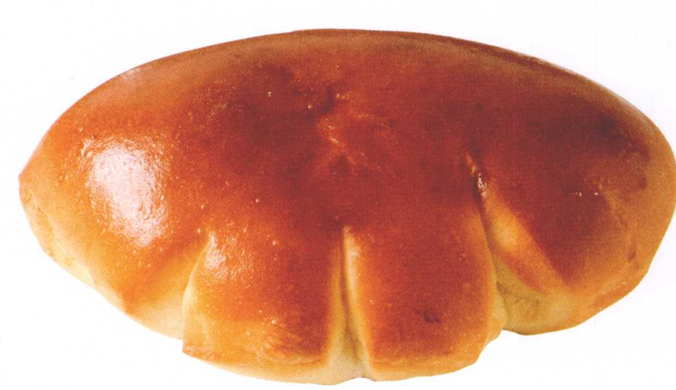
在日本，每个面包店都有自己独特的夹馅面包，走上街头尝一尝，比较一下也是一件乐事。

诞生于1904年

奶油面包

BUTTER BREAD

仿古的手套形状依然还在



将一个暄软的茶色奶油面包掰开后，能够看见里面淡黄色的奶蛋羹。面包与奶蛋羹的默契已经不必赘述。奶油面包与夹馅面包一样，也是十分畅销的点心面包。它诞生于1904年，新宿中村屋的创始人中村爱三受到奶油馅点心的启发，制作出了第一个日式奶油面包。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	手套形最具代表性
类型	高脂型
风味・口感	微甜的奶蛋羹令人心旷神怡。

之所以做成手套形状，是由于制作这种面包时，棒球正风靡日本的缘故。

具有怀旧感的巧克力面包

巧克力号角面包

CHOCOLATE HORN BREAD

奇特的形状极富魅力

这款面包的形状比较奇特，关于它名字的由来有两种说法：一种说法是来源于法语中的“CORNE（角）”，另一种说法是来源于英语的“CORNET（管弦乐器的一种）”。日本的许多点心面包中都加入了巧克力。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆锥螺旋形
类型	高脂型
风味・口感	巧克力很甜，外皮一般比较淡。

另外还有奶蛋羹、花生奶油或鲜奶油的号角面包。

松酥的饼干式口感令人垂涎三尺

甜瓜面包

MELON BREAD

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	半球形，也有杏仁状的
类型	高脂型
风味・口感	像饼干一样松酥。也有湿软型的。

有些甜瓜面包里面加入了奶油、巧克力豆，或者甜瓜果汁。



众说纷纭的神秘面包

听到这个名字，第一感觉就是“甜”！无论是现在还是过去，甜瓜面包都捕获了人们的心。

不过，它为什么叫甜瓜面包呢？是因为半球形的它与甜瓜有几分相像，还是它那黄中带绿的颜色接近甜瓜的颜色呢？

实际上，没有人能够确定它的命名以及来源。有人说，它是第一次世界大战后由美国人传入日本的；有人说在日本大正时代甜瓜就已经出现，而当时有一款名为“日出”的面包与甜瓜长得十分相似，它们的名字便被混淆了；又有人说甜瓜面包是受到德国点心的启发制作而成的；还有的人说是因为蛋白酥皮面包在发音上的变形所致。有一点是可以确定的，用饼干生面包裹面包生面，这个方法的确是来源于德国点心。

不管怎么说，没有人能抵抗住那松酥香甜的面饼和散发着淡淡香气的甜瓜精华的诱惑。美味可爱但又神秘的甜瓜面包，是一款小精灵式的点心面包。

诞生于明治初期

圆锥形小甜面包

SMALL CONE-SHAPED SWEET BREAD

传统、朴素的点心面包



说它是面包，倒不如说它是点心，它那传统、朴素的味道令人难以忘怀。这种点心用的不是酵母，而是用小苏打和发酵粉，同时，还加入了氨水，以使它的中部隆起。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	较低的三角锥形
类型	高脂型
风味・口感	口感比较干，最好与茶和牛奶一起食用。

这种面包必须要用高温快速烤制而成，因此在温度调节上比较难以控制。许多上了年纪的人是它的“铁杆粉丝”。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	圆盘形
类型	高脂型
风味・口感	坚果香脆的口感，味道浓郁，吃起来不费劲。

日本的面包师十分擅长引入外国点心的用料与制作方法，制成日式的点心面包。

独创的日本点心面包

巧克力饼干

CHOCOLATE BISCUITS

适合做茶点

这款面包是用饼干生面包裹着巧克力，上面撒上核桃仁烤制而成。它十分适合与红茶、咖啡搭配食用，是一种很好的茶点。在日本，除了那些传统的点心面包以外，每天都有新式花样的点心面包诞生。



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	正方体。一条大约有1.5kg
类型	低脂型
风味・口感	微甜，内里柔软，外皮有嚼头。

基本上都是低脂型。不过，也有加入了黄油、牛奶的高脂型。日语里叫做“角食面包”。

第二次世界大战后从美国传入，原型是英国面包

主食面包

SHOKUPAN

最贴近日本人生活的面包

这种方形面包是由战后驻留日本的美国军队传入日本的。因在模子上加盖烤制，所以呈现出方形的模样。这种面包的第一次亮相是在美国铁路生产的第一节餐车上，当时因为面包的形状酷似餐车，便直接借用餐车制造工厂的名字，把它命名为“普鲁曼面包”。日本最初销售这种面包，是为了给那些驻留的美军制作三明治。后来日本人根据自己的口味和吃法对它的做法和用料进行了调整。黄褐色的外皮和暄软的白色内里更加符合日本人的口味，而一次性大量烤制的可能也符合了时代的需要。

有许多面包爱好者说：“把各种各样的面包吃了个遍，最后还是觉得主食面包最好吃。”即使是不常吃面包的人也肯定有时把它当成早餐或是做成三明治食用。主食面包已经深深地渗透在日本人的生活中。

包着咖喱馅儿的炸面包

咖喱面包

CURRY BREAD



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	草袋形、圆形、球形等各式各样
类型	高脂型
风味・口感	刚炸出来是最好吃的，热腾腾的酥脆可口。

最近，就连那些包装出售的咖喱面包都开始讲究起来了。

异国文化交流的证明——咖喱面包

咖喱从印度先传入欧洲，然后才来到日本，比传入其他国家要稍稍晚一些。日本人用迟来的咖喱创造出了“咖喱面包”。对于日本来说，面包和咖喱都是外来的，而日本人很好地将这两位外来者融合在一起，并将它们吸收为本国的文化。

日本昭和初期，东京・森下的一个名为“名花堂（现在的卡特莱兰）”的面包店首次出售了咖喱面包。它们将放置了一晚上的咖喱（这样的咖喱比新鲜的要好）包入有些许弹性的生面团中，捏紧后再裹上面包粉下锅油炸制成。

随着时代的变迁，世界各地的咖喱陆续传入日本。在这个过程中，咖喱面包也在不断地被改进，花样翻新。

其他国家的面包

在这里，介绍几款来自其他国家的奇特面包。您若是有机会出去旅行，一定要去尝一尝。

爱尔兰

爱尔兰苏打面包

爱尔兰特产！沉甸甸的，带着微酸味

面包是爱尔兰人不可或缺的食物。他们的面包不用酵母，而使用发酵粉和小苏打发酵。另外，他们还喜欢在面包里加上一种被称为“黄油牛奶”的东西。它是制作黄油时的残留物，有点儿像酸奶。这种面包虽带着微微的酸味，但味道醇香深厚。

瑞典

瑞典雷克桑德脆面包

森林地区古时候传下来的煎饼状面包

雷克桑德脆面包诞生于瑞典中部遍布森林的达拉纳地区，是一种用全谷粒裸麦粉烤制的煎饼状面包。这种面包吃起来疏松香脆，很有嚼头。

匈牙利

匈牙利甜面包

浪漫的国家！具有高贵的奢华感

匈牙利拥有种类繁多的面包，堪称是“面包王国”。这款风味近似蛋糕的甜面包是众多面包中的明星。表面包裹着细砂糖的甜面包散发着浪漫的情调。

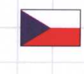
捷克

捷克面团子

捷克版的“肉包、豆沙包”

这款蒸面包常常用来包菜吃。它与肉菜里用的调味料十分相配，捷克斯洛伐克许多店里都有出售肉类夹心的面团子。有时，也在里面夹上水果当做甜点吃。

蒙古



蒙古面包

与羊肉和山羊干酪一起吃

蒙古的游牧民族常吃沉甸甸的蒙古面包。略带酸味的口感是它的主要特征，当地人一般用它夹着羊肉和山羊干酪食用。

加拿大



加拿大面包

充分的营养！质朴温和的滋味

这种面包有着加拿大特有的质朴，里面加入了谷物、罂粟籽和麦片，营养价值相当高。酥脆的外皮与黏糯的内里组合在一起，使它在加拿大备受青睐。

第2章

认识面包

虽然我们经常吃面包，但我们真正了解它吗？

比如，面包是什么做的？当然是小麦粉。不过，是什么样的小麦粉呢？再比如，面包是如何制成的呢？酵母、发酵和醒发时间，虽有所耳闻，但真正说清楚还是比较困难的。

往往越是亲近的东西，我们却对它知之甚少。正因为我们对它太熟悉了，因而忽略了对它的了解。面包也是这样。

面包是何时来到我们身旁的？

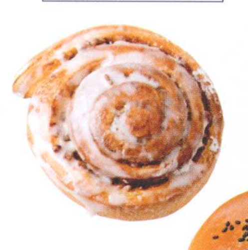
看着眼前的面包，倘若我们对它背后的故事能有进一步的了解，吃起来一定会更加美味的。

面包的种类

为了让大家能够对面包有更清晰的了解，这里根据面包的用途、烤制方法、口感、用料和发酵方法，对面包的种类进行介绍。

按用途分

点心面包



包括奶蛋羹与巧克力等夹心的甜品式面包或甜油酥点心，以及有强烈黄油风味的面包。有的与菜肴的风味不相配，不适合作为主食面包。



主食面包

与菜肴一起吃的面包。换句话说就是能够代替米饭的面包。那些味道纯粹简单的面包才能成为主食面包，它们的味道不会与菜肴相冲突，包括裸麦面包、法国面包、恰巴提饼等。

按烤制方法分

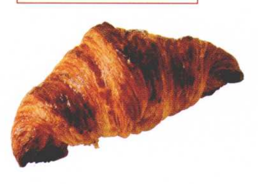
模具烤制的面包



指的是将主食面包等放入模具烤制的面包。英国面包烤制时上面不加盖，烤方形面包时上面加盖。

铁板烤制的面包

用铁板或烤箱烤制的面包。像羊角面包、黄油卷、甜瓜面包等体积比较小的面包都是用铁板烤制出来的。



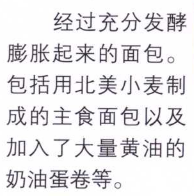
直烤面包



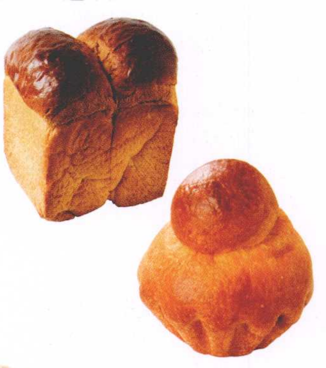
用炭火直接烤制的面包。长棍面包、裸麦混合面包等体积较大的法、德主食面包多属于这种。

按口感分

柔软型



经过充分发酵膨胀起来的面包。包括用北美小麦制成的主食面包以及加入了大量黄油的奶油蛋卷等。



硬实型



简单地用面粉、水、盐、酵母等材料制成的口感硬实的面包。包括表皮酥脆的法国面包、裸麦面包等。主要指主食面包。

按用料分

低脂型

基本上只使用面粉、水、盐、酵母。特征是味道纯粹，能吃得出面粉的味道。主要作为主食食用，比如长棍面包、“8”字烘饼、黑面包等。

主要用料

- □ 面粉
- □ 酵母
- □ 盐
- □ 水



高脂型

这种面包香味浓郁，除了面粉和酵母，还加入了砂糖、黄油、鸡蛋、牛奶等。另外，也包括那些表面有奶油或糖霜的华丽的面包。油酥点心、羊角面包、圣诞面包是典型代表。

主要用料

- □ 面粉
- □ 酵母
- □ 盐
- □ 水

+

辅助材料

- □ 砂糖
- □ 黄油
- □ 牛奶
- □ 鸡蛋



按发酵方法分

不经过发酵

不用酵母，直接将面粉、水、盐混合揉匀后烤制的面包。因为没有经过发酵，烤出来的面包不够松软。恰巴提饼、皮塔饼是典型代表。中国的烧饼和包子也基本上不用酵母。

烤饼

烤饼是恰巴提饼、皮塔饼等饼类的总称。将面粉和水混合揉匀，擀成薄面之后烤制而成。主要是印度与中东的面包。

烧饼、包子

在面粉和水和成的生面内包入馅儿，烤制后称为烧饼，蒸制后称为包子。最近也出现了经过发酵的烧饼和包子。

使用天然酵母种

将谷物与果皮上附着的微生物培养成酵母使生面发酵。使用天然酵母发酵制成的面包称为“天然酵母面包”，如法国乡村面包、天然酵母面包等。

天然酵母

葡萄干和小麦粉常被用来培养天然酵母。

酸面种

将裸麦粉与水混合后发酵而成的面种。有了它才能凸显裸麦面包的风味。

使用酵母

大部分的面包都要用到酵母。使用裸麦酸面种制成的裸麦面包中也同样混有酵母。酵母指的是在培养阶段在工业上对特定的菌类进行纯培养而制成的菌类。



酵母分为3种：生酵母（左），将面包酵母纯粹培养后压缩而成的酵母。干酵母（中），将生酵母干燥制成颗粒状。速溶酵母（右），直接混入面粉中便能在短时间内使面粉发酵。

关于面包的主要用料——

小麦粉



面包的主要用料是谷物类面粉，其中大部分用的都是小麦粉。

在此先介绍一下小麦粉的知识。

只要了解了这些，您对面包的亲近感一定会加深几分。

高筋粉是面包的基础面粉。不过，还是要根据面包的类型选择适当的面粉

小麦是禾本科小麦属的一年生植物。它与稻米、玉米合称为世界三大谷物，也是世界上种植面积最广的谷物。将小麦碾成粉状就称为小麦粉。它是通心粉、各种面条、点心、面包的原料，是人们饮食生活的基础。

小麦原产于中亚至西亚，即现在的伊朗周边地区，至今已经有1.5万年左右的历史了。与现代小麦品种相似的小麦于公元前6000年左右，种植于美索不达米亚平原。那时人们已经开始将小麦碾成粉加水揉匀，然后烤制成面包。这种方法一直流传至今，就是现在中近东人们常吃的扁烤饼。由此可知，从遥远的过去一直到现在，小麦始终与人们的生活有着密切的联系。

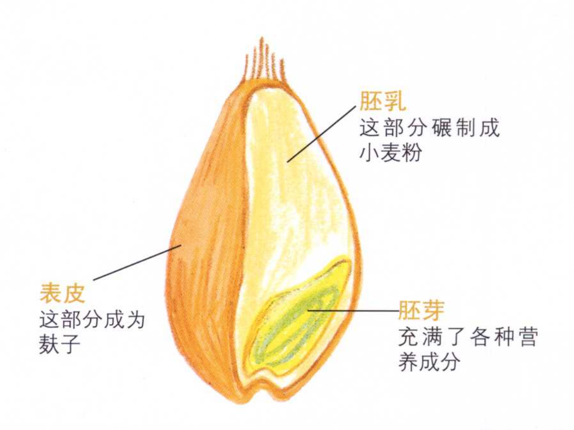
现在，市面上有许多种小麦粉出售。也许您曾经见过贴有“低筋粉”、“高筋粉”等标签的小麦，这些都是根据小麦粉中的蛋白质含量来划分的。其含量由多到少分别是：特高筋粉、普通高筋粉、中筋粉、低筋粉。

制作面包一般用高筋粉。小麦粉与水混合之后会产生一种网状蛋白质组织，名为“谷朊”，它对面包的制作来说十分重要。因为，只有当酵母产生的二氧化碳充满了这种网状组织后，面包才能膨胀起来。高筋粉中谷朊的含量和强度是最适合制作面包的。

不过，因产地和品种的不同，小麦粉的风味、香味和甜度也会有所差别。因此，选择合适的小麦粉尤为重要。

白色的小麦粉是精制的小麦粉。全麦粉是将整粒小麦碾制而成的

白色的小麦粉是将小麦去掉种皮之后精制而成的。用精制小麦粉烤制的面包色白且暄软。另外，将整粒带着种皮（也就是麸子）和胚芽的小麦碾制而成的面粉称为全麦粉，单单将胚芽碾碎并烤制而成的粉末称为小麦胚芽粉。这两种面粉制成的面包颜色都偏褐黄。虽说精制小麦粉制成的白面包暄软可口，但全麦粉制成的面包有很高的营养价值，在追求健康生活的今天，受到了人们的普遍关注。



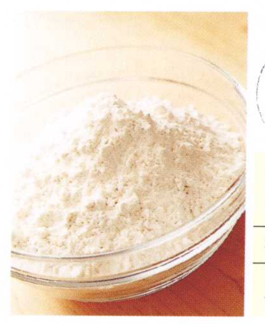
代表性的小麦粉以及它们的优点




形成谷朊的能力	弱
揉制方法	无需多揉
主要用途	油炸食品、做点心等

一般不用来做面包

只取胚乳碾成的白色面粉。用途广泛，主要用于烹饪和点心制作。因其蛋白质含量低，不适合用来做面包。小麦粉根据制法不同，又分为特级粉～四级粉。白色的小麦粉为特级粉。




形成谷朊的能力	强
揉制方法	需使劲揉
主要用途	做面包或乌冬面

多用于制作面包

只取胚乳碾成的白色面粉，多用于制作面包。因其蛋白质含量高，能够充分形成谷朊，满足面包制作的需要。以前主要产自北美，现在，其他国家生产的高筋粉也渐渐增多了。




形成谷朊的能力	无
揉制方法	无需多揉
主要用途	做面包

风味醇厚

裸麦是小麦的一种，用它碾成的粉称为裸麦粉。裸麦在贫瘠的土地上也能生长，因其无法形成谷朊，做出来的都是硬实有分量的面包。裸麦粉中包括全谷粒粉、粗碾粉、中碾粉、细碾粉、压制加工的麦片。




形成谷朊的能力	强
揉制方法	需使劲揉
主要用途	做面包或谷物加工食品（如燕麦粥）

营养充足的面粉

只将小麦去壳，保留小麦的种皮（麸子）与积蓄着发芽营养的胚芽碾制而成的面粉。英文叫做“graham”。用胚芽碾成的粉叫胚芽粉（germ）。


请将小麦粉密封保存

裸麦、木薯、糙米……有许多谷物也能做面包

那么，除了小麦粉还有什么谷物能用来做面包呢？

首先是裸麦，它是小麦中的一种，十分抗寒。用它做出来的面包发黑有酸味，但营养价值极高。德国和北欧的裸麦面包特别有名。另外，在非洲和南美，人们用禾本科的画眉草，一种叫木薯的薯类，玉米等材料制成本国特有的面包。在日本还有用白米和糙米制成的面包。

面包的发酵

要想烤出暄软的面包就必须经过发酵。
为此必须具备酵母，以及适当的温度和湿度条件。
面包店一般用烘炉发酵。

面包的基本制作程序是“先发酵后烤制”

面包分为发酵面包和无发酵面包两种。平时我们吃的主食面包和点心面包几乎都是发酵面包，中近东和亚洲某些地区的主食恰巴提饼、皮塔饼等是没有经过发酵的。而大部分的面包店都认为“只有先发酵后烤制的才能算是面包”。

发酵指的是一种用酵母使面包膨胀的方法。在搅拌好生面之后，一般阶段性地分几次发酵。这是面包制作过程中的重要工程。倘若发酵得不好，最后烤制出来的面包就没有暄腾感。发酵时间过短，也会影响面包应有的风味。

在发酵过程中，酵母是十分必要的。酵母的种类多样，有生酵母、干酵母、速溶酵母，以及天然酵母。另外，还有用裸麦粉发酵而成的裸麦酸面种，用于裸麦面包的制作。除了天然酵母和裸麦酸面种，其他的酵母都是人工培养的。法国的“safllevure”酵母在欧美各国及日本被广泛地使用。

最基础的酵母要数生酵母。将其干燥，里面的水分只占6%～8%时，就变成干酵母了。使用干酵母时必须先将其溶解，这个过程比较麻烦，因而最近一种无需溶解，但发酵能力同样强大的速溶酵母受到了人们的青睐。另外，“safllevure”公司出产的“青酵母”不含维生素C，做出来的生面更容易控制。



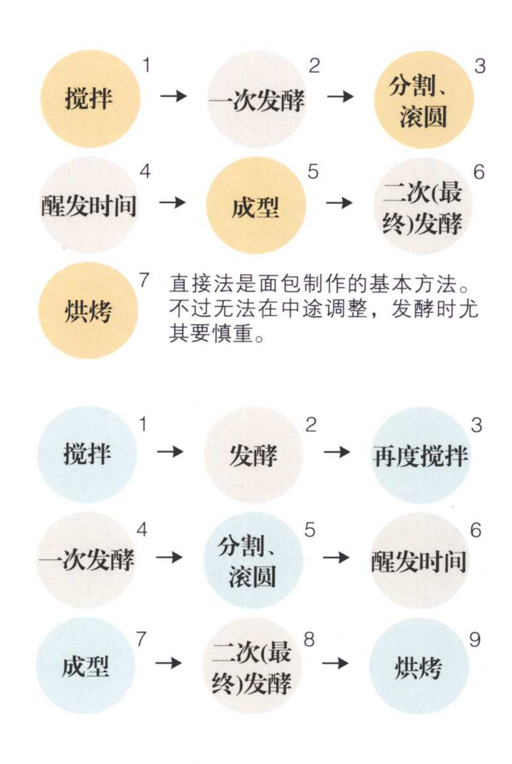


费时费力但能够凸显面粉香味的天然酵母

谷物、水果能够自然生长的酵母菌被称为天然酵母，近几年受到人们的普遍关注。另外，还有一种用自制酵母制成的发酵面种，称为“levain naturel”。用这两种酵母发酵而成的面包会带着少许酸味，内里紧实，口感黏糯。不过，最近出现了速溶天然酵母，越来越多的面包店开始选择它。

面包的制作方法

面包的制作方法除了一开始就将所有用料都混合在一起的直接法，还有其他几种不同的方法。熟悉了这些制作方法，制作面包时就能得心应手。



在家里也能操作，最简单的面包制法

直接法

即将小麦粉、盐、酵母、水等用料全部混在一起揉匀。这是面包的基本制法，适合制作那些比较简单的面包。要想尝试在家里自制面包，可以从这种方法开始。由此制作出来的面包充满了面粉本来的香味，而且比较暄软。不过，由于无法在中途调整发酵状态，因而一开始就必须十分注意材料的用量、面团的温度以及干燥性等。这种方法也叫做直捏法。

适合英国面包等暄腾的面包

中种法

与一次性将材料全部混合的直接法不同，中种法一开始只取所用小麦粉的50%，与酵母、水混合，发酵制成“种”之后再与其他材料相混和。这种方法需要混合搅拌两次，比较费事。但它的优点在于烤制出来的面包相当暄软。如果烤制像英国面包那样暄腾、有体积感的面包，或是材料比较多的面包时，大多采用此法。

烤制硬实的面包，留下醇厚的风味

液种法

这种方法与中种法相似，先将小麦粉的20%～40%与等量的水混合，加入酵母制成“种”。由于“种”较稀，称为“液种”，这样能够缩短发酵时间，增加香味，烤制出风味醇厚的面包。

法国常用的制法

发酵面种法

与中种法一样，先将一部分小麦粉与水、盐、酵母搅拌在一起制成“种”。

不过这种方法要分成两次发酵，使“种”的发酵能力更加强大。

专制裸麦面包的方法

酸面种法

这种方法一般用来制作裸麦面包。

将裸麦和水混合，经过数天便发酵成为“酸裸麦”面种。

手把手教您做面包

面包到底是怎样做出来的呢？
从计算用量到面包出炉，在此一步一步地为您介绍。
这里，我们做的是最常见的面包卷——黄油面包卷。

1 准备材料

我们用直接法制作。首先，将材料备齐。高筋粉、无盐黄油等一定要进行精确地计量。敲打冷冻的黄油块，直到它变软为止。把除黄油以外的材料全部放到大碗中轻轻混合均匀。



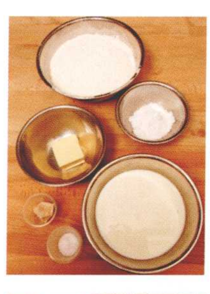
2 醒发

用搅拌机和面，这是面包制作的重要一步。把握好这一步，小麦粉中含有的谷朊才能充分地形成。倘若谷朊不够，生面便无法顺利发酵。请用劲揉面。

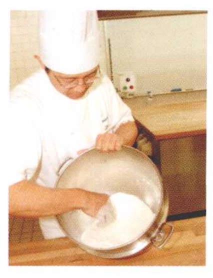


3 加入剩余的材料

在和面的过程中，应不断地确认生面团的状态。手里的生面一旦和得差不多了，就添加材料。



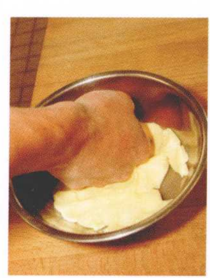
◀图中是制作黄油面包卷要用到的材料，顺时针依次为高筋粉、砂糖、加入了鸡蛋的牛奶、盐、生酵母和无盐黄油。





◀加入除黄油之外的材料，开始和面。

◀搅拌机有节奏地和着面。这比用手揉制方便了许多。不过，您可要一直看着它哦。

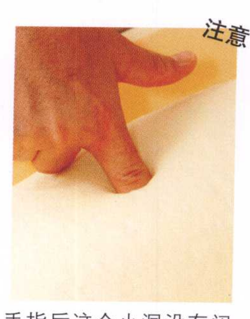


◀和面时倘若黄油过于柔软，会使生面太过滑腻，不利于和面。因此，将黄油从冷藏室拿出来后，直接敲打即可，不要等它升温变软。

◀在和面的过程中，应随时确认生面团的状态。

发酵之后，将手指深深地插入生面中看看发酵得是否充分。





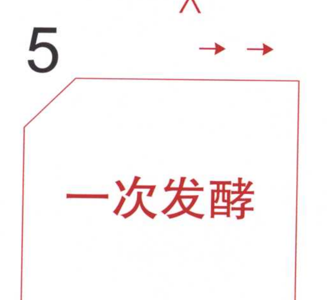
若拔出手指后这个小洞没有闭合，那就没有问题。倘若小洞闭合，就说明发酵不足。如果变得皱巴巴的，就是发酵过度。

发得刚刚好

4 控制速度

根据生面团状态调节搅拌机的速度。应时不时地从搅拌机中取出一点生面，看看和得怎样。生面最初发黏，渐渐地会变得光滑有弹性。搅拌的过程大约要花费10～15分钟。

5 一次发酵



生面和好后，计量生面的温度、设定发酵室的温度和湿度，然后将生面放入发酵室内。发酵室的温度一般为27～28℃。根据生面温度的不同，发酵时间也会有所变化。我们的生面为26℃，因此要发酵90分钟。生面的发酵必须充分，但也不能太过。

6 分割



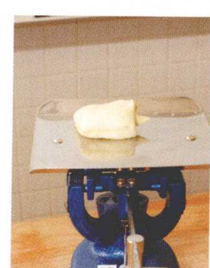
用刮刀将生面分割开来。切割时一定要小心果断，如果动作过大会损伤生面。一边分割一边用杆秤称量，尽量使每个小面团均等。我们在这里将大面团分成40g的小面团。在这个过程中面团还在继续发酵，请一定要抓紧时间，免得发酵过度。



◀调节搅拌机的速度。搅拌机有螺旋型的，也有纵向型的。这里用的是纵向型的搅拌机。



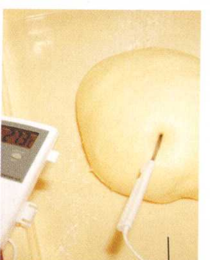
◀为了防止生面表面变干，在将生面放入发酵室之前我们用保鲜膜把它蒙上。90分钟之后它能膨胀成什么样子呢?



◀分割成40g的小面团。用专用秤称量。这里的切口又直又平，倘若没有经验是做不到的。



◀倘若生面已成团，不再粘在搅拌棍上，那么，面就和得差不多了。若用手拉撑生面能拉成薄片且不破，就可以将生面拿出来了。这种对面团状态的把握相当重要。



◀发酵前为26℃，发酵后为27℃。生面的温度有所提高，而且发酵得刚刚好。

发得刚刚好



滚圆之后生面是紧绷的，表面有弹性。这样，谷朊便会张开，进而包住二氧化碳。

注意



一只手将生面往自己面前拉伸，另一手拿着擀面杖将生面擀成长条状。注意这个长条的一头要比另一头窄。

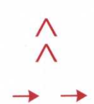


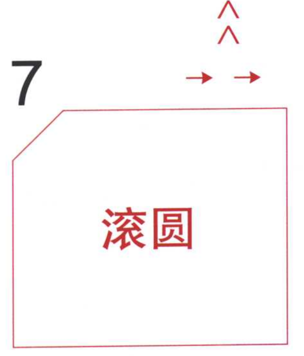
麻利地卷起来

擀好之后将长条卷起来。如果长条粘在台子上，就轻轻地把它拉起来。



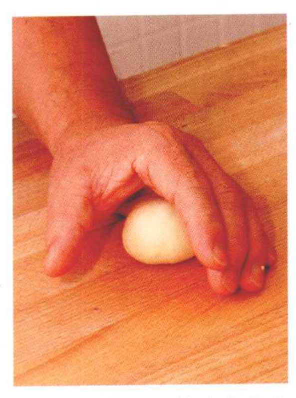
把整个长条都卷起来。如果之前的操作没有问题，这时应该能够卷成一个错落有致的螺旋形状。





7 滚圆

将分割好的生面揉成小球。被分割之后的生面在刀口处会发黏，不利于成型。将其揉成光滑的球状后能够间接地调整谷朊组织。别小看了这一步，没有掌握诀窍的话还真不好做。如果像做团子那样用两手揉搓滚圆，会对生面造成损伤。



将分割好的生面放在台子上滚来滚去，使其成为一个圆球。手掌应该加在上方，轻轻地调整面团的形状。

8 醒发时间

将滚圆的生面摆在盒子里，上面盖上塑料薄膜或是湿毛巾，让生面“休息”一段时间。这段时间称为“醒发时间”。这次我们醒发15分钟。利用这段时间，让生面因分割、滚圆而造成的损伤自动恢复，这样，下一步成型就会变得比较容易。

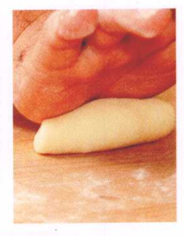


在这段时间里，生面的延展性得到提高，二氧化碳进入，使得生面更富弹性。

9 成型

醒发之后终于要成型了。这是面包制作过程中最有意思的一步。

首先，用手掌轻压生面，将里面的二氧化碳赶出来。这次我们要做的是黄油面包卷。先将生面做成水滴状，然后再做成面包卷。



二氧化碳跑出来之后，将生面折起来用掌根滚压生面，如果生面粘手，就加点生粉。



然后用手掌和指腹将生面的一头搓圆搓细，使它成为水滴状。



发酵前

基本上已经有点黄油卷的样子了，但在体积感上还差一些。



发酵后

面团膨胀，表面更加紧绷光滑。现在已经是个像样的黄油卷了。

10 发酵

将成型的面包卷摆在铁板上，放入烘炉进行最后的发酵。

烘炉的温度始终保持在38℃左右，湿度为85%。最终发酵大约需要20分钟。



为了使最后的成品更有光泽，先用毛刷在生面团的表面涂上一层蛋黄。





正式烘烤之前先放入220℃的烤箱里预热12～13分钟。

11 烘烤

为了使它更有光泽，在生面团的表面涂上一层蛋黄，然后在220℃的烤箱里预热12～13分钟。烤箱不同，烤制时间与最后的效果也会有所差别。特别是煤气烤箱，温度降得比较快，请务必注意。

黄油面包卷终于与大家见面啦！这时烤箱的温度还相当高，取出铁板时一定要小心，以防烫伤。



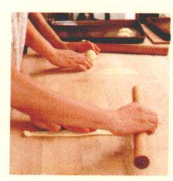
刚出炉的面包卷散发着诱人的香味，好想吃一口呀！不过请千万忍住，等余温散去了再吃。

12 完成

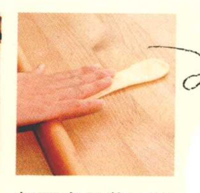
刚出炉的时候，面包中的淀粉还未α化（即整体变成糊状）。余温散去之后食用最为美味。

余温散去后面包便开始老化，请尽量装入纸袋中。

第一次做面包的挑战！



第一次做面包的我也笨手笨脚地擀起了面团，试图做一个面包卷。不过没有使惯擀面杖，用起来真是挺费劲的。



好不容易将面团擀开。不过厚度不均匀，而且还走形了。最后卷一卷就变成这个样子了！

样子虽然丑了点，不过我还是蛮喜欢的，毕竟是自己的劳动成果嘛！



面包的历史

面包从诞生至今已经有8500年左右的历史了。
随着人类历史的发展，面包也在逐渐变化着。
无论在哪个时代，面包总是陪伴在人们身边，充实着人们的生活。
在一定程度上，面包的历史也就是人类的历史。

面包的老家在美索不达米亚平原
世界上第一个发酵面包诞生于埃及

公元前6500年，面包诞生于美索不达米亚（Mesopotamia）平原。

美索不达米亚位于现在的伊朗附近，是一片夹在底格里斯河和幼发拉底河之间的平原地带。古代四大文明之一的美索不达米亚文明，指的就是以美索不达米亚平原为中心的广大地区文明的总和。

之前我们也提到过，在这块肥沃的土地上，人们开始动手栽培原产西亚的小麦。因为部落的形成，需要有稳定的食物供给。

于是，面包便诞生了。最初的面包是不经发酵的，人们将小麦碾成粉，然后加水混合后直接烤制，就是我们所说的烤饼。至今，中近东的拉瓦什和夏米饼，以及南亚至中东的人们常吃的恰巴提饼，都还多少保留着面包诞生时的风貌。

接着，这种烤饼传到埃及，受到了法老的喜爱。于是埃及人民也开始食用烤饼。从那时起，土壤条件良好的尼罗河流域开始大量栽种小麦。

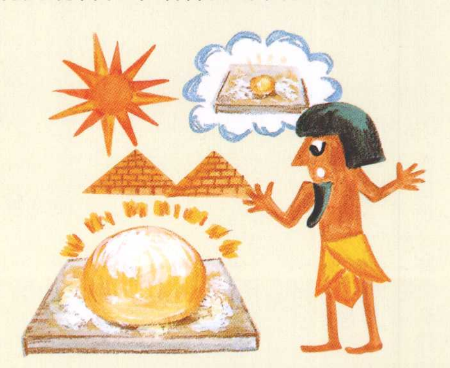
直到有一天，气温很高，有人发现放置在那儿的面团经过自然发酵膨胀起来了。烤出来尝一尝，居然十分暄软……于是发酵面包便诞生了。

在法老拉米西斯二世（公元前12世纪在位）的陵墓里，有一些壁画描写的就是当时收获小麦的情景，以及面包的制作方法。

后来，发酵面包传入希腊，再后来又进入欧洲。

勤劳的希腊人有着旺盛的好奇心，他们对埃及的制作面粉和面包的方法进行了改良。那时，出现了专业的面包师，开始培养酵母菌。他们将葡萄和啤酒花（桑科植物，用于啤酒的调味），葡萄汁与小麦的种皮麸子放在一起，利用混合物来培养酵母菌。

同时，一种叫做“玛盖伊罗”（Mageiros）的烤锅也被改良。人们不仅制作简单的主食面包，还尝试着将蜂蜜、牛奶、鸡蛋、橄榄油、干果、芝麻等食品与生面混合，烤制成别具特色的面包。



在这个时期，由于面包的流行，制作面包的工具和环境也得到了很大的改善。石臼被发明出来，用马尾制成的筛子能更好地筛选面粉，用牛拉犁使得小麦的大量生产成为可能。



工具的改良也大大提高了面包的制作效率。罗马人也开始渐渐听说叫做“玛盖伊罗”的烤锅。

面包在罗马风靡一时
面包房竟有250家之多

在很长一段时间里，农业大国罗马是以稀粥为主食的。不过，当他们尝到了面包的味道之后，便立刻派人找来希腊的面包师为他们做面包。公元前300年，罗马开始注意培养本国的面包师，在他们的势力逐渐向欧洲扩散的同时，他们的面包文化也在不断发展。在最繁盛的时期里，仅罗马市内就有250家面包店同时营业。在中央广场上有一个官办的烤炉房，烤制着从各地运来的生面。同时，罗马还成立了面包学校和官办的面包工厂。

但是，当罗马帝国变得强大时，政治却逐渐腐化，罗马帝国的势力岌岌可危。在这个时期，基督教的神父开始为贫苦百姓祈祷，祈求上帝赐予他们“一块面包”。基督信仰也就随之传播开来。

正是因为这样，基督教与面包之间产生了意味深远的联系。

对面包文化的普及产生重大影响的美第奇家族与哈普斯堡家族



13世纪，罗马帝国入侵奥斯曼土耳其。从此之后，全欧洲沉寂了大约一个世纪。各地领土争端不断，战火绵延，人们已经没有精力顾及艺术和饮食等文化活动了。

面包也不例外。不过在基督教的修道院中，面包的制作方法与干酪和葡萄酒的制作方法一起，被不声不响地传承下来。

当时间跨入14世纪时，意大利的文艺复兴为欧洲注入了活力。面包的制作技术得到再度发展，不过人们依然用着罗马时代传下来的烤炉，在制作方法上也没有太大的变化。



直到16世纪法国王室与意大利财团美第奇家族联姻，终于发生了戏剧性的变化。意大利的面包技术传入法国，“法国面包”诞生了。

从那时开始，欧洲面包文化的中心开始向法国转移。到了18世纪出现了又一桩著名的婚姻——奥地利的哈普斯堡家族与法国王室联姻，这对新人分别是玛丽·安托瓦内特与路易十六世。于是，奥地利的饮食文化也随之传入法国，对法国的面包和点心产生了重大的影响，以奶油蛋卷为代表的、使用了大量黄油和鸡蛋的点心面包开始在法国出现。

就这样，在罗马时代就已经传入欧洲的面包得到了飞跃性的发展，面包文化也遍地开花。

在这里顺便提一下，法国的代表性面包——羊角面包于17世纪在奥地利诞生，之后传入法国。不过那时的羊角面包还是口感比较硬实的主食面包，直到20世纪初才成为了用料奢侈的点心面包。

北欧、东欧、新大陆各自独立发展



经过以上的介绍，我们知道在盛产小麦的欧洲地区曾经有过这样一段历史。在那些小麦难以生长的地区，比如东欧和北欧，他们的面包文化又是怎样发展的呢?

寒冷的气候使东欧和北欧的人们一直以来都用裸麦制作面包。公元前700年左右，裸麦正式成为制作面包的谷物。也正在这时，发酵面包传入了希腊。

裸麦的生命力极强，即使在寒冷的气候下也能够生长，对东欧和北欧人来说是不可或缺的谷物。这些国家的面包走过的历史，与欧洲南部大相径庭。

德意志民族从诞生以来始终依靠裸麦生活，他们用小麦粉制作小餐包，这是一段出现较晚的历史了。

另外，南美一直用玉米做面包。在大航海时代，当哥伦比亚在古巴登陆时发现那里的土著不是用小麦粉做面包时，他十分地惊讶。南美的人们也有他们独特的面包文化。

由当地的气候与风土孕育出来的面包文化

在面包的发祥地——西亚以及周边地区的国家里，人们依然吃着与面包诞生之时无异的烤饼。

那是一种不经过发酵，薄得像布一样的白色面包。食用时一般就着传统的香辣炖菜和汤料，或是卷上撒满香料的烤肉。

在不断变化的欧洲饮食文化的背后，还有那默默坚持传统的国度，也许是因为自然条件和宗教不允许他们制作其他类型的面包。不过，那些古老的面包让我们感受到了悠久的历史。

中国的馒头和面包

如果说面包是西方人的最爱，而在中国，更为常见的主食则是馒头。

馒头和面包都是以小麦粉为原料，经发酵制成，但由于在制作工艺上不同，两者又存在区别。馒头坯在成型醒发后便置于蒸锅中经蒸汽蒸制，温度大约在100℃，而面包则需要在炉内烤制，温度大约230℃，这一差别对它们的结构、风味、营养价值和贮存性能等方面都产生了很大的差别。

馒头由于是用蒸汽蒸制的，相对湿度高，所以皮软、色白、外表没有一层硬壳支撑，其结构要比面包紧密。而面包由于是在高温下烤制的，其表面形成了一层金黄色的硬壳支撑着面包，在高温烤制过程中发生了一系列复杂的物理、化学反应，产生了很多特殊风味物质，面包的结构比较膨松。

中国人吃馒头的历史，至少可追溯到战国时期。《事物绀珠》记载“秦昭王作蒸饼”，萧子显在《齐书》中亦有言，朝廷规定太庙祭祀时用“面起饼”，即“入酵面中，令松松然也”。“面起饼”可视为中国最早的馒头。到三国时，馒头有了自己正式的名称，谓之“蛮头”。明人郎瑛在《七修类稿》记：“馒头本名蛮头，蛮地以人头祭神，诸葛之征孟获，命以面包肉为人头以祭，谓之‘蛮头’，今讹而为馒头也。”

唐之后，馒头的个头开始缩水，不再是巨无霸形象，渐渐变得娇小起来。称谓众多，比如“玉柱”、“灌浆”等。但馒头的人头形状是在走入民间成为食用点心后，才有了改变的，元代时，已有了类似后世开花馒头的“煎花馒头”。忽思慧《饮膳正要》记载：“煎花馒头：羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮各切细”，“依次入料盐酱拌陷包馒头，用胭脂染花”。由此可知，馒头形状不仅不再是单一的人头形，最初的馒头还是包陷的，曾经历了一个由包陷到实心的演变过程。

到清代，“馒头”、“包子”开始分家，但南北方对“馒头”、“包子”的称谓各异：北方谓无馅者为馒头，有馅者为包子；而南方却有称有馅者为馒头，无馅者为包子的。

如今，现代文明的强大融合功能，已经逐步模糊了馒头和面包的界限，在许多面包店内，都同时销售饼子和热狗、馒头与面包。

面包的趣味知识

在这里为大家介绍一些关于面包的小知识，通过这些您能看见面包独特的一面。

有吃不惯裸麦面包的德国人吗?

提到德国，我们常常会想到裸麦面包，它们之间几乎可以画上等号。不过，越来越多的德国人喜欢上了用小麦粉制作的白面包。其实在德国也有吃不惯裸麦面包的人，甚至有的人从来就不吃裸麦面包。在他们看来，“有许多东方人喜欢裸麦面包”是一件多少有些不可思议的事。

面包最好要装到纸袋里

在许多面包店里，售货员都会帮您将买好的面包装进塑料袋里。其实，那些面包专家都把塑料袋叫做“棺材”。对于面包来说，松酥感是美味的关键。倘若将面包放入塑料袋里，闷在里头的湿气就会破坏面包的风味。因此，买好面包之后一定要用纸袋包装。



在气候湿润的地方不能扛着长棍面包在街上走吗?

像地道的巴黎人那样不加任何包装、直接拿着长棍面包在街上行走，显得洒脱而时尚。不过，这在气候湿润的地方是难以实现的。为什么呢?因为法国的气候比较干燥，能够保持长棍面包的酥脆感。而湿气较重的地方空气会使面包变得软绵绵的。而且，湿气容易滋生细菌，直接拿着面包在街上走也是不太卫生的。

为什么中国人吃不惯硬面包?

中国人吃不惯硬面包是因为中国人唾液的分泌量比欧美人少。为什么会产生这种现象呢?在我们的日常生活中，柔软的食物占了大多数。这样便使得咀嚼的次数减少，唾液的分泌量也就跟着减少了。所以，我们的面包房里摆着的大多是暄软可口的点心式面包。

刚出炉的面包好吃吗?

一听到“刚出炉”，我们就会忍不住想要尝一尝。很多人都觉得只要是刚出炉的面包就一定好吃。其实，对于某些面包来说并不是这样。刚出炉的时候，面包中的淀粉还未α化(即整体变成糊状)，因而吃上去十分暄软。余温散去1～6小时后食用，最为美味。



“装甜食的是另一个胃”，这是法国人的一句俗语

这句话是从法国来的，意思就是：饭后即使吃得再饱也还能吃下蛋糕和点心。因为法国菜中不用砂糖，所以他们习惯在正餐的最后吃一点儿甜食，比如杏仁小圆饼、丹麦酥或点心面包等。正因为这样，才有了这句话。

存在速溶的天然酵母吗？

利用谷物与果皮上附着的微生物培养而成的酵母就是天然酵母。不过最近市面上出现了一种速溶的天然酵母。用了它，既保留了天然酵母的风味，又能控制面包的酸味。反正不难买到，不妨试一试。

面包做得好吃的餐馆就一定是好餐馆吗？

在法国和意大利的餐馆遇到冷冰冰的面包的话，最好对他们说：“麻烦帮我拿去热一下。”在欧洲，即使一个餐馆的菜做得好吃，如果它的面包不好的话，也会遭到恶评。这里顺便说一下，基本上所有的餐馆都可以免费加热面包，需要时请不要客气。

宗主国决定面包的味道

在亚洲与非洲，不同国家之间面包口味的差异较大。这些国家本来都有各具特色的本国菜肴，而面包则是由欧洲的殖民者传入本国的。像越南、马达加斯加等原来是法国的殖民地，那里的长棍面包就相当美味。

关于面包的Q＆A

关于面包，还有好多想了解的东西呢。比如怎么找到好的面包店呀，或是一些小麦粉和发酵的专业知识。在这里我们为您解答心中的疑问。

Q 怎样判断一家面包店好不好?

A 一家面包店的面包好不好吃，不同的人会有不同的判断。一家面包店好不好，与其先尝面包，不如先看看店里的环境。比如卫生情况如何，对面包的摆放方式是否下了工夫（例如长棍面包的刀口朝向一致）等。倘若这家店能让您从中体会到他们对面包的感情，那一定是一家好的面包店。相反，如果这家店随便摆放面包，挪走面包，甚至架子上的面包都被压扁了，说明这家店对面包是没有什么感情的，他们的面包肯定不好吃。

不过也有一些店只注重表面工夫，装潢考究，职员的制服也很可爱，但面包却不怎么样。另外，不要因为某些店出现在杂志上就以为它的面包很有名，要有自己理性的判断。

Q 吃面包是不是比吃米饭更容易胖?

A 一般来说，一碗白米饭（约110g）的热量为160卡，一个面包（160g）的热量为180卡，两者之间并没有明显的差异。不过，倘若在这个面包里加黄油和鸡蛋，热量会变高。那些大量使用砂糖、油脂、鸡蛋的点心面包的热量会比较高。比如，一个甜瓜面包的热量高达430卡。

话说回来，那些用裸麦和全麦做的低脂型面包，100g只有200卡左右的热量。而且它们与白米饭相比营养则丰富了许多。也就是说，只要选择那些低脂型的面包，又不往上涂大量的黄油，里面夹的菜肴的热量也不太高的话，吃面包是不会变胖的。

Q 如何充分利用剩面包?

A 这里，推荐大家将那些不够新鲜的面包切成适当的形状，做成炸面包丁，然后放到汤里或是作为沙拉的材料。（参见P146）

另外，还可以用牛奶和鸡蛋做成法式吐司。或者把面包皮炸一炸，撒上砂糖，当点心吃。

除此之外，还可以将面包磨成面包粉。剩面包有许多用途，请不要浪费。不过如果面包已经发霉就赶紧扔掉吧，即使不多对身体也是有害无益。

Q 为什么用天然酵母制成的面包可以保存较长时间?

A 天然酵母面包是先让谷物与水果自然发酵，然后，利用上面附着的微生物使生面发酵而制成的面包。

面包放久了自然就会产生霉菌，不过，在强酸性的环境下霉菌是无法存活的。酸碱度一般用pH值来表示，只有当pH值达到5以上时，霉菌才能存活，而天然酵母面包的pH值一般都小于4。其他面包的pH值基本上都要大于5，放置过久便容易滋生霉菌。这是因为人工酵母的发酵时间短，难以形成酸性环境。相反，天然酵母的发酵时间长，就能产生强酸性环境，不容易滋生霉菌。

Q 如何拥有自己的面包店?



A 过去有许多人从学校毕业后就到面包店里工作，经过数年见习，或跳槽到其他店工作，或独立出来自己开店。近年来，有许多人在面包专业学校毕业后，选择到自己喜欢的企业工作，学习相关的知识和技术，然后独立出来。

Q “面包店”这个词用外语怎么说?

A “面包店”的英语为“Bakery”，法语为“Boulangerie”，德国和奥地利人称它为“Bckerei ”，丹麦语为“Bageri”，在印度叫做“Bakery”，在巴西则叫做“Padaria”。

面包术语集

在书本上常常看见，但并不太明白。这里将通俗易懂地为您解说面包的专业术语。

开胃酒（Aperitif）

在正餐开始前饮用的酒类。

杏仁（Almond）

坚果类的一种。原产于地中海沿岸地区。法语为“Amande”，德语为“Mandel”。用来制作面包的可以是整粒的杏仁，也可以是杏仁片或细杏仁条。

糖霜（Icing）

面包和点心上面盖着的或事前涂上的糖衣。主要由砂糖、水、乳制品、油脂等制成，非常甜。

酵母（Yeast）

使面团发酵的酵母。这里一般指人工培养的酵母。

手粉

在制作面包或点心时，一般会撒些生粉在台面上，以防面团粘在台面上或手上。

橄榄

原产于地中海沿岸至北非地区。可以用来榨橄榄油。

国外小麦

进口小麦的总称。反之则称为国内小麦。

快餐包（Casse-crote）

棒状的法国面包夹干酪和火腿。

香芹籽（Caraway seed）

德语叫“Kümmel ”。将一种原产于西亚的植物果实干燥后的产品。常用于面包的点缀。

裂口

进炉之前用小刀或专用工具在生面的表面切一个口子，这样烤出来之后便会形成裂口。有了裂口之后面包比较容易熟，而且更具体积感。同时，这些裂口也可以成为面包造型的一部分。

速发面包（Quick bread）

用小苏打和发酵粉等膨胀剂来代替酵母使生面团膨胀。一般用于甜点和司康饼。

面包皮（Crust）

面包的外皮。也指主食面包的边角部分。

全麦面包（Graham bread）

“Graham”就是“全麦粉”的意思。全麦粉面包一般是用全麦粉和高筋粉混合制成的，其中，全麦粉占到20%～50%。

内里

指面包的内部。也就是主食面包里面白色的部分。

浓缩奶油（Clotted cream）

指乳脂成分达到55%～63%的浓奶

油。它是英国西南部特有的乳制品，因加在司康饼中闻名。

全程面包店（Scratch bakery）

指的是从用料的计量到面包出炉，所有的步骤都自己完成的面包店。那些用冷冻生面团烤制面包的店则称为“半程面包店（Bake-off bakery）”，将两者结合起来的面包店称为“组合面包店”。

早餐面包卷

准确地说，指的是0.5磅（227g）以下的面包。一般指的是与手掌差不多大的小面包和早餐面包。

丹麦油酥点心

指丹麦的“派”状面包。比较正式的油酥点心要用60%的黄油，将面团折叠3次，烤制出28层的酥皮。也泛指一般的甜夹心“派”状点心面包。

装饰

指在面包烤制前或烤制后，在面包的表面加上的东西。一般是果仁、水果、奶油、干酪等。

炭火面包

顾名思义，就是直接放在炭火上烤制出来的面包，法国和德国比较硬实的面包都属于这类。一般都在灶台上架起一个炭火床，放在上面烤制。

馅儿

指塞在面包里的，或涂在面包上，或夹在面包中的配料。“Filling”是“填充物”的意思。

Boulangerie

法语的“面包店”。面包师是“Boulanger”。

Bckerei

德语的“面包店”，与“Bcker”是一个意思，奥地利人也这么说。

pH值

表示液体的酸碱性程度的指数。也就是液体中氢离子的浓度，pH值为7时呈中性，7以下呈酸性，7以上呈碱性。

人造黄油（Margarine）

可食用油脂的一种。主要以大豆油、菜籽油、玉米油为原料，在面包的制作过程中常与黄油一起食用。

杏仁团子

在杏仁粉中加入砂糖和蛋白，混合揉捏后形成的团子，软硬程度与黏土差不多。这种团子可以做成花朵和动物来作为蛋糕的装饰，有时也放入面包中。

裸麦面包

指用裸麦粉烤制的面包。种类丰富多样，既有用100%的裸麦粉烤制的面包，也有用30%的裸麦粉和70%的小麦粉混合烤制的面包。

朗姆酒

一种用甘蔗汁和蜂蜜发酵之后蒸馏出来的蒸馏酒。原产于牙买加和古巴等国。除了可以饮用外，还常用于面包和点心的制作。

Rich

有“丰富”、“味道浓郁”等意思。用它形容面包时指的是使用了黄油、鸡蛋等配料的甜面包。

Retail Bakery

“Retail”就是“零售”的意思，指烤制和贩卖面包的面包店。那些家族经营的面包店称为“Home Bakery”。

Lean

有“朴素”、“瘦”、“没有脂肪”等意思，用它形容面包时指的是只用面粉、水、盐、酵母制作的简单的面包。

Levain

法语的“酵母、发酵面种”。“Pain Au Levain”指的是使用天然酵母烤制的面包。



第3章

面包的美味吃法

吃面包，最重要的当然是享受它的美味。觉得好吃，喜欢上吃面包，才会再去买面包。

不给面包做任何加工的吃法，其实也相当可口。不过，如果想知道更美味的吃法，就要再多了解一些面包的相关知识了。比如怎样在吃法上下工夫，面包应当怎样保存，什么样的饮料和菜肴搭配什么样的面包等。了解了这些，您一定能为面包找到更加美味的吃法。

享受美味的面包，是通向幸福生活的捷径。在这里就让我们学习面包的美味吃法，让面包更好地点缀我们的生活吧。

美味面包的辨别方法

人们都有各自的喜好，哪个面包好吃，哪个面包不好吃，都不是绝对的。不过，面包烤制的好坏程度，我们大致是可以做出判断的。

看一看什么是好的长棍面包

不同的面包，判断好坏的重点也是不同的。

例如，长棍面包。将它从中间掰开，看看内里是否有大气泡，是最简单的一种方法。倘若里面有许多大气泡，说明这个面包的发酵充分，而且火候足。然后，再看看内里的颜色，如果呈奶油色，则是好的长棍面包。

不过，面包店可不会让您掰开看，我们只能从外观上进行判断。首先，看其整体的颜色。这里为大家推荐深黄褐色的长棍面包。虽然颜色较浅的长棍面包看起来好像更漂亮更好吃一些，但如果当地的湿气比较重，面包外皮很快就会因为受潮变得软绵绵的。

因此大家最好选择看起来快烧焦了的深色长棍面包。法国的湿度较低，即使颜色浅也没多大关系。接着，还要看一看裂口。裂口大而清晰的面包是好面包，因为这说明面包充分地膨胀起来了。



内里呈奶油色，并有许多大气泡，这就是一个好的长棍面包

酥香的面包边是判断主食面包的关键

接下来说说判断主食面包的要点。首先要看面包边的厚度。倘若面包边较薄，颜色较深，那么这个面包的发酵很充分，口感暄软。而且火候也很到位，把外皮烤得酥脆。

带盖吐司面包和英国面包应该看它的顶部。山峰形的顶部自然裂口，里面的纤维都往上伸展的话，说明这个面包烤得很好。然后，把面包拿起来看看下面的面包边，如果上面有洞的话，有可能是发酵过度了。

下面介绍一下高脂型面包的代表——羊角面包。羊角面包中一般含有50%的黄油，时间久了油就会渗到垫在下面的保鲜纸上，对整个面包的支撑能力减弱，沉淀在面包的下部。有时您会看到有些羊角面包表面看上去很油，却没有光泽，像这样的羊角面包最好不要购买。

要想吃到美味的羊角面包，最好的方法就是了解一下面包出炉的时间，时间到了就赶快去买。

以上介绍的3种面包的判断方法也适用于其他面包。总的来说就是：烤制出来的颜色怎样，表面是否有洞，内里的颜色是否透明，时间久了面包是否变得干燥，油会不会沉淀下来浸透下面的保鲜纸。



面包的最佳食用时间和老化现象开始的时间

面包在出炉1～6小时后食用最为美味。

刚出炉的面包内里还残留有水蒸气，里面的淀粉还未α化（即整体变成糊状），因此吃起来还有发酵时的酸味，而且黏糊糊的，没有弹性。过了1～2小时后，水蒸气蒸发，就能够尝到面包本身的风味了。6小时之后面包便逐渐变得干燥，开始老化。如果您是打算6小时之后食用的话，最好要将面包适当地保存起来。

含有大量裸麦粉的裸麦面包最好在出炉的第二天起至一周内食用。像小餐包那种体积小的面包，里头的水蒸气蒸发得较快，刚烤出来就可以吃了。

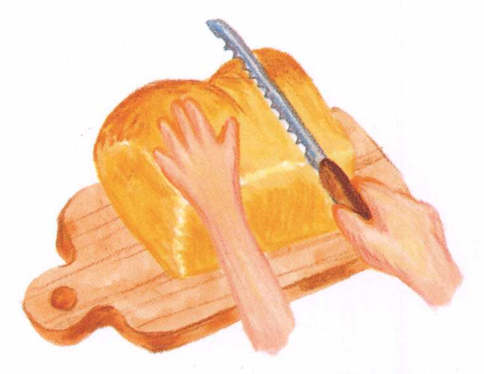
让面包变美味的诀窍

不给面包做任何加工的吃法，其实也很可口。不过，只需要下一点点工夫，面包就能变得更加美味。从切法、烤法，再到保存方法，这里把让面包变美味的诀窍介绍给您。

切法

如果买的是整个的大面包，比如长棍面包、裸麦面包，还有500g的主食面包，怎样把它切开或切成适当的大小是一件比较让人头疼的事。

首先说说切面包的刀具，请您准备一把切面包的专业刀具。这种刀不同于普通的菜刀，它的刀刃是锯齿状的。切面包时即使将刀刃立起来，也不会给面包造成褶皱。买的时候要尽量选择较长较重的刀具，这样能使重心扎实地落在面包上，切起来更顺手。切的时候没有必要来回拉扯刀具，稍微将刀具往靠近自己的方向一拉，面包就切开了。

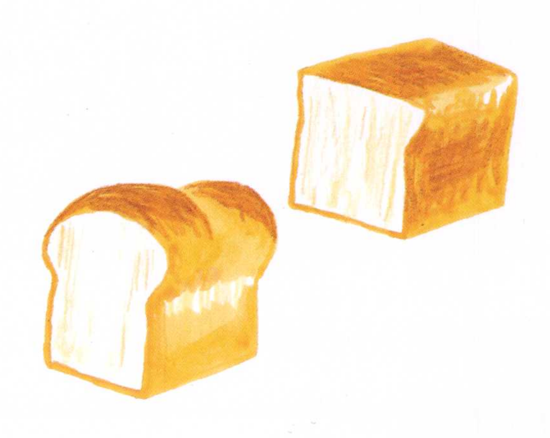


在切500g重的主食面包时，可以将其底部朝着自己，让它躺着切。不过出炉后至少要经过1个小时才能动手。长棍面包的外皮光滑不好下刀，只要从裂口处切开即可。

德国和丹麦的裸麦面包外皮很硬，有些还嵌着罂粟籽什么的，不太好切。这时，可别使蛮劲，应当在来回拉扯刀具的同时一点点地加力。另外，裸麦面包要切薄才好吃。刚开始可能不太熟练，习惯了就好了。



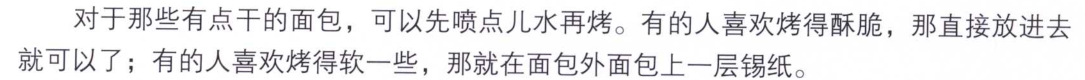
油酥点心和羊角面包等容易掉渣的面包最好先冷却一下再切。点心面包和一些内里柔软的面包切的时候一定要小心，否则容易坍塌。



烤法

用烤面包机烤面包之前，最好要将烤面包机充分预热一下。倘若直接将面包放进冰冷的烤面包机里的话，随着温度的上升，面包的水分被蒸发出来，面包会变得干巴巴的。如果烤面包机得到充分预热，它就能在短时间内烤出外酥里嫩的面包。

还有一点需要注意，用烤箱烤面包的话，要留出更长的预热时间。

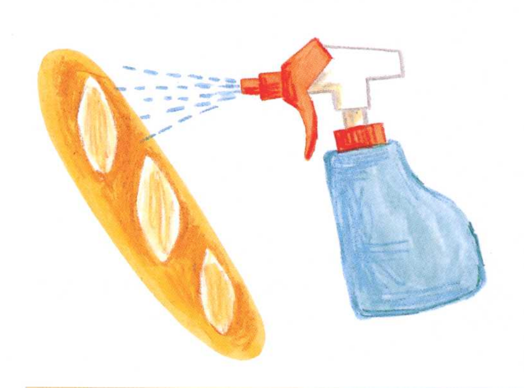


对于那些有点干的面包，可以先喷点儿水再烤。有的人喜欢烤得酥脆，那直接放进去就可以了；有的人喜欢烤得软一些，那就在面包外面包上一层锡纸。

这些方法对长棍面包、主食面包、点心面包都适用。

另外，还可以用微波炉加热面包。一般将时间设定为10～20秒。若不在面包上盖保鲜膜，面包会变软变热；若盖上保鲜膜，水分不容易蒸发，面包会比较湿软。不过，用微波炉热的面包很容易变干，应该尽快食用。

对于冷冻保存的面包，食用前可以包上锡纸拿到烤箱里烤一下。这样，能烤得比较暄软，否则只有边缘是焦黑的。



或者，可以直接将冷冻的面包放到微波炉里解冻30秒至1分钟。这样就能恢复成原来暄腾的样子了。请一定注意，不要将带锡纸的面包放进微波炉中。

面包烤好之后请不要用冰凉的盘子装。否则面包与盘子之间产生水蒸气，使面包受潮。

可以提前用微波炉将盘子预热或将盘子放在烤面包机上面预热。另外，也可以在盘子上垫一张餐巾。

保存方法

保存面包最好的方法是冷冻。面包买来之后拿出当天要吃的量，其余的都放进冰箱里冷冻。

不过，就那样放进去还不行。像长棍面包和乡村面包应该先切成小块，然后用保鲜膜包紧。倘若只是保存一周的话，裸麦面包可以不用拿去冷冻。如果想保存更长时间，也一样要先切开，用布缠上，然后放进塑料袋里冷冻保存。



主食面包也一样，先一片一片地用保鲜膜卷上，放进保存袋里，然后移至冰箱冷冻。这样保存的面包，即使过了一个月也依然美味。

面包与饮料的搭配

有一杯饮料相伴，面包吃起来就更加美味了。那么，就让我们为面包找一个好伴侣吧！

咖啡与面包的组合来源于美国

关于咖啡的起源，有两种说法：一说是在公元6世纪左右在埃塞俄比亚第一次被发现；另一说是在公元13世纪一位伊斯兰的修行者在山里发现的。到底哪种说法比较可靠，我们无从得知。咖啡进入欧洲是17世纪的事，英国出现了欧洲第一家咖啡店，荷兰成功地在爪哇岛上生产出大量的咖啡。不过，随着红茶的盛行，咖啡身上的光环渐渐淡下去。直到美国独立战争，咖啡才再一次受到人们的关注。在美国想要摆脱英国统治的同时，他们也拒绝英国往美国输入红茶。喝惯了红茶的美国人于是便将咖啡冲淡当做红茶饮用。这就是后来的美式咖啡。最后，美国终于实现了独立，他们开始在美国的中南部开垦土地，大量种植咖啡。

后来，咖啡加百吉饼、多纳圈的组合在美国流行开来。直至今日，世界各国的人们都在咖啡与面包的搭配中享受美味与快乐。

面包与咖啡

咖啡		面包	
有强烈酸味的咖啡>>**乞力马扎罗咖啡**	+	能敌得过酸味的面包>>	具有浓郁香味和酸甜口感的肉桂卷、葡萄干面包
有明显苦味的咖啡>>**巴西咖啡**	+	能缓和苦味的面包>>	甘甜的点心面包与苦咖啡能产生和谐的效果。可选择钱袋面包、圣诞面包
味道平衡的咖啡>>**摩卡咖啡**	+	与坚果类面包相调和>>	咖啡与坚果之间有着超乎想象的默契。可选择法国的裸麦面包、幽灵面包
香味浓郁的咖啡>>**蓝山咖啡**	+	与高脂型面包搭配>>	两者奢华的味道能够互相衬托。可选择奶油蛋卷、黄金面包

WITH COFFEE

咖啡



享受咖啡时光。
今天推荐的是
甜肉桂卷

推荐组合 BEST 3

1
美式咖啡
+
百吉饼

纽约的人气组合。高密度的百吉饼与可口的美式咖啡十分相配。

2
牛奶咖啡
+
羊角面包

巴黎常见的早餐。浓郁的黄油风味与咖啡中的牛奶相互融合。

3
蒸馏咖啡
+
糖泡芙

像茶点一样的法式糖泡芙，配上带苦味的蒸馏咖啡。

不同的传播渠道产生不同的饮茶方式

茶叶在公元前诞生于中国，通过丝绸之路传至西亚，16世纪传入欧洲。之后，英国在印度成立了东印度公司，将茶叶与香料一起带回英国。从此，茶叶便在欧洲流行开来。

在英国，茶叶曾经风靡一时，甚至成为贵族身份的象征。女性们开始养成喝下午茶的习惯，她们在谈话之余或者在切成薄片的英国面包中夹上黄瓜和火腿制成茶点三明治，或者边喝英国奶茶边吃奶蛋羹夹心的司康饼。最初，她们主要喝绿茶和青茶，后来有一次茶叶在运送的过程中发酵，颜色变红，于是，人们便开始将兴趣转向这种发酵过的茶叶。不久，喝茶的习惯也渐渐在市民中间普及开来。

茶叶走向世界主要通过两种渠道：一种通过海运，一种通过丝绸之路。传播渠道不同，饮茶的方式以及所相应搭配的菜肴也有所差异。

面包与红茶

□ 饮用有特点的红茶时

茶		面包
佛手柑的香味 **格雷伯爵茶**	+	**质朴的主食面包** 格子花纹面包、长棍面包、主食面包、“8”字烘饼等
个性强烈的中国红茶 **祁门红茶**	+	滋味鲜明的面包 面包派、甜瓜面包、水果夹心的油酥点心等
具有香气的健康茶 **香料药草茶**	+	香味较淡的甜面包 马拉糕、绳结肉桂面包、圆锥形小甜面包等

□ 饮用常见的红茶时

茶		面包
味道清淡的红茶	大吉岭＋	**点心面包和蛋糕型的面包** 潘纳多尼、咕咕洛夫糕、夹馅面包、糖泡芙等
	阿萨姆＋	酸味与香味兼具的面包 酸奶面包、无花果面包等
奶茶	英国奶茶＋	加入了奶制品有浓郁奶香的面包 “面包匠”馅饼、巧克力面包等
	印度奶茶＋	油炸面包，或者是香辛的、硬实的面包 咖喱面包、农夫面包等

□ 值得推荐的茶叶品牌

敦宁社（TWININGS）



创业至今已有300年历史，英国皇室御用的红茶品牌。开发了布制茶包。

馥颂(FAUCHON)



19世纪创立的法国高级食品品牌。经营红茶、面包等多种食品。

韦奇伍德（WEDGWOOD）



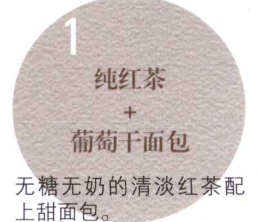
于18世纪创立的英国品牌。是一家经营餐具、餐桌摆设、红茶的综合厂商。

WITH TEA

茶

吃甜面包时就来上一杯
热腾腾的无糖纯红茶！

推荐组合 BEST 3



1
纯红茶
+
葡萄干面包

无糖无奶的清淡红茶配上甜面包。

2
奶茶
+
司康饼

使用低温杀菌奶的奶茶，加上涂有奶蛋羹的司康饼。

3
印度奶茶
+
咖喱面包

用牛奶煮出来的印度甜奶茶，配上刚出炉的辛辣的咖喱面包。

面包与葡萄酒的搭配

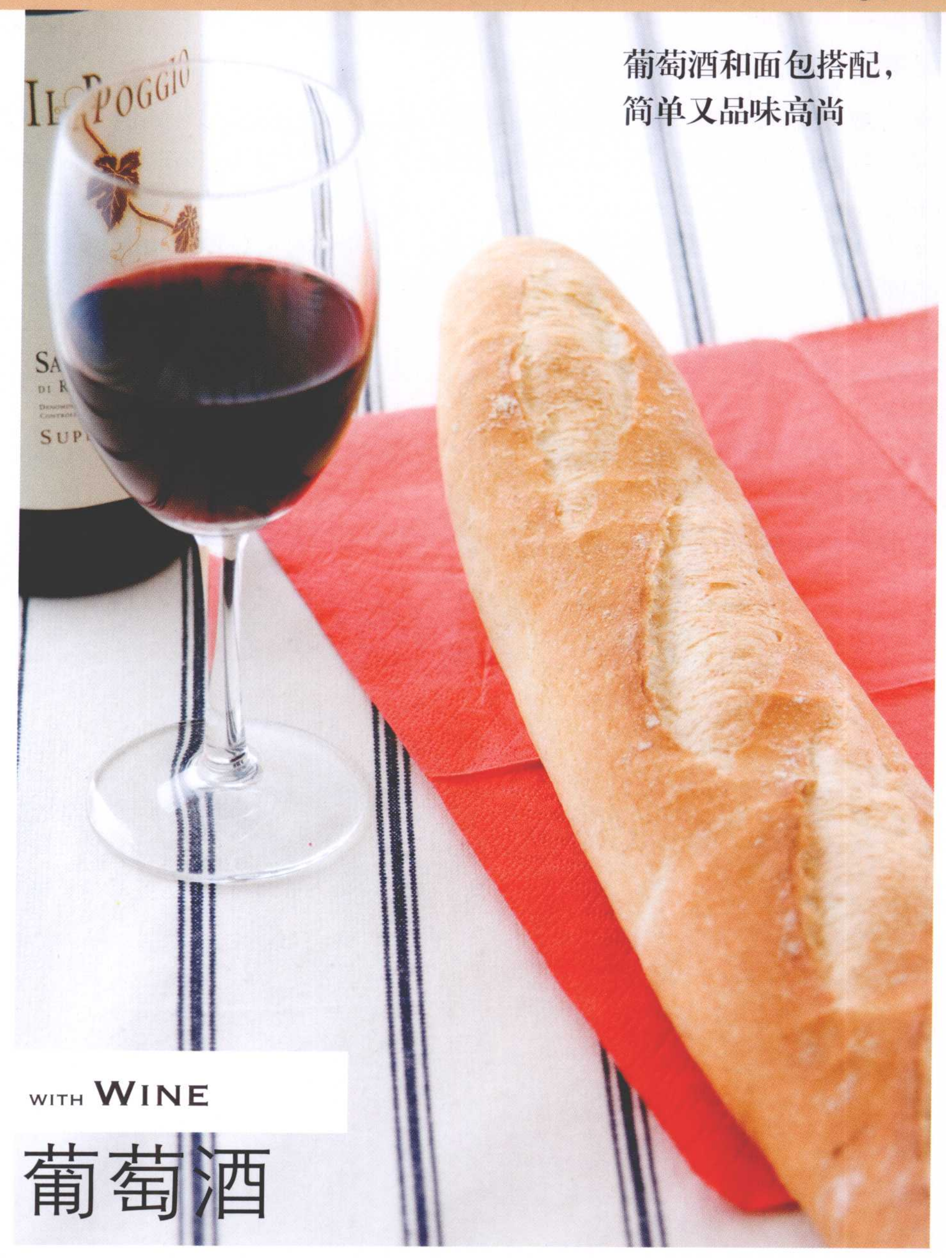
几个世纪以前，欧洲人就十分喜欢在吃饭时喝葡萄酒。在喝葡萄酒的同时，还会伴有面包和干酪。用面包代替米饭，在点菜的同时也叫一瓶葡萄酒，这本不是东方人的习惯。不过近年，随着零售葡萄酒种类的增多，法式和德式面包的流行，进口干酪的大众化，越来越多的人发现了面包与葡萄酒搭配的乐趣。

从颜色上看，葡萄酒可以分为红葡萄酒、白葡萄酒和桃红葡萄酒。其中红葡萄酒又可以根据葡萄的种类及成熟的时段分为干红葡萄酒、半干葡萄酒和甜红葡萄酒，白葡萄酒和桃红葡萄酒的风味也会随着葡萄的品种、收获的年份、产地、成熟的时段等发生变化。

葡萄酒的世界十分深奥。我们除了知道什么样的葡萄酒配什么样的面包以外，还应该用自己的舌头去品味，找到与葡萄酒相配的面包和干酪，也许这就是钻研葡萄酒深奥的妙趣吧。

面包与葡萄酒

葡萄酒				面包
根据葡萄酒的酒体选择 **红葡萄酒**		干红葡萄酒	+	**微甜的口感配以法国面包** 年代不久的红葡萄酒与味道质朴而又有嚼头的面包很相配。如长笛面包、长条面包等。
		甜红葡萄酒	+	**酒体重的葡萄酒配以分量重的面包** 含糖量高的红葡萄酒应与沉甸甸的裸麦面包一起食用。最好是裸麦占到90%以上的强酸味面包。
根据葡萄的品种选择 **白葡萄酒**		带酸味的白葡萄酒	+	**将硬实的面包做成三明治** 像莎当妮（Chardonnay）那样口感清淡的白葡萄酒，应与用全麦粉的主食面包夹上醋渍鱼类做成的三明治一起食用。
		带果香的白葡萄酒	+	**选择高脂型的甜品** 像黑品诺（Pinot Noir）那样带着果香的白葡萄酒，应配以奶油蛋卷或水果夹心的油酥点心。
根据颜色选择 **桃红葡萄酒**		甜味	+	**用酸味来收敛甜味** 沉甸甸的裸麦面包与甘甜的葡萄酒之间有着惊人的默契。裸麦面包的酸味能够调整酒的甜味。
		辣味	+	**用甜面包来配合辣味酒** 可以配以涂了果酱的长棍面包，使葡萄酒变得圆润温和。
根据口感选择 **香槟**		白	+	**推荐质朴的带着面粉香味的面包** 对于爽口的香槟，可以配以烤乡村面包或农夫面包的薄片。



葡萄酒和面包搭配，简单又品味高尚

WITH **WINE**

葡萄酒

推荐组合 BEST 3

1

甜红葡萄酒 + 裸麦面包

在舌头上有滑爽感的重酒体葡萄酒配以有嚼头的裸麦面包。

2

带果香的白葡萄酒 + 奶油蛋卷

这是一个甜点式的组合。最适合在午餐最后和下午休息时食用。

3

甜味的桃红葡萄酒 + 全麦面包

在面包片上涂抹肝泥，制成正儿八经的主食面包。桃红葡萄酒的甜味与面包的咸味是绝妙的组合。

面包配牛奶是老少皆宜的人气组合

说到与面包相配的饮料，除了前面介绍的红茶、咖啡、葡萄酒以外，牛奶是不能不提的。

小孩儿就不用说了，即使是大人对面包配牛奶，特别是“夹馅面包配牛奶”也有着极大的热情。

面包与牛奶的口感有着天然的融合性，而且，身为碳水化合物的面包与富含钙质和蛋白质的牛奶在营养上也能够互相补充。如果再加上蔬菜沙拉补充一下维生素，就是一顿像样的早餐了。

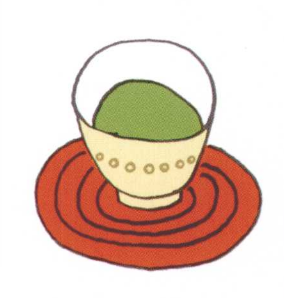
在欧式早餐里，除了面包还会有一杯鲜果汁，这两者一起吃也相当美味，还能达到营养上的平衡。

选择什么样的饮料与面包相配，可由个人喜好决定。实际上，人体会在不知不觉中选择与自己的体质相吻合的食物。

面包既能做主食又能做点心，是一种与任何饮料都能搭配的万能食品。

面包与其他饮料

绿茶



热绿茶配点心

首先，绿茶与夹馅面包、圆锥形小甜面包等点心十分相配。不过高温冲泡的绿茶与像肉桂卷那样的点心也很合得来。

橙汁



配以低脂型面包或质朴的点心面包

类似小餐包那样口感比较清淡的面包能够衬托出橙汁的酸甜。不过不要选择黄油风味的面包。

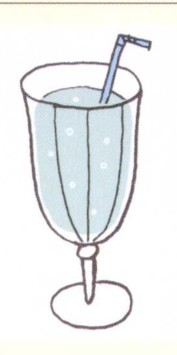
中国茶



选择中式点心或加了水果干的面包

中国茶种类繁多，很难选择单一的面包与其相配。不过中式茶点多为干点心和水果干。可以选择无花果面包、核桃面包、司康饼等。

带汽果汁



与配菜面包和三明治一起

面包与清新爽口的果汁相配。碳酸缓和了果汁本身的甜味，因此它既与甜的点心面包合得来，又能与咖喱面包等夹着配菜的面包、三明治以及热狗相配。

WITH OTHER DRINK

其他饮料

牛奶与面包是一对好朋友



意外的发现? 这样的组合也美味!

1 夹馅面包 + 牛奶

广聚人气的黄金搭档。最好选择比较清淡的牛奶。

2 橙汁 + 吐司

营养搭配得当，适合作为早餐开始每天的生活。

3 茉莉花茶 + 花卷

花卷一般与中国菜一起吃。茉莉花茶有助于清除体内多余的油脂。

黄油、果酱、干酪、泥状沙拉

面包与食物的搭配

在吃硬实的主食面包时，会下意识地想加点儿什么，例如，黄油、果酱，或是干酪。应该如何挑选和搭配呢？下面就来看看吧。

欧洲主要为发酵黄油，日本主要为无发酵黄油

黄油可以说是面包最好的搭档。黄油提取自牛奶的脂肪球，既可以从用乳酸菌发酵后的奶油中提取，也可以从没有经过乳酸菌发酵的奶油中提取。前者称为发酵黄油，后者称为无发酵黄油。日本卖的几乎都是无发酵黄油，而欧洲则以发酵黄油为主。同时，发酵黄油中还分加盐和无盐的黄油。

需要涂抹黄油的面包通常是比较硬实的主食面包，而且无盐的发酵黄油是最佳的选择。以面包为主食的欧洲人就常用这种黄油，但它的价格高且不容易买到。不过，只要试上一次您就能领略到它的魅力了。



WITH BUTTER

黄油

面包＋黄油的美味吃法

将变硬的面包放入汤里。然后再放一小块黄油进去。

倘若早餐用黄油的话，最好在前一天睡觉前把黄油从冰箱里拿出来。这样到了第二天早上它就软化了。

加入了水果干和坚果的面包可以涂上黄油后稍微烤一烤。这时黄油溶入面包中，十分美味。

对于裸麦面包和长棍面包，只要简单地涂上无盐的发酵黄油就很好吃了。

WITH JAM 果酱



最好不要直接把果酱涂在面包上，应与黄油和干酪一起食用

一说到果酱，人们马上就与面包联系起来，甚至发明出了“果酱面包”。欧洲人可不是这样。他们在使用果酱时，一定要和黄油或是干酪配合起来。

首先，在切片面包上涂上黄油，然后再涂上果酱。有时再涂一层蜂蜜。这样，香味就会比较浓郁。他们大多使用奇特的组合，比如马斯卡朋干酪与蓝莓果酱，洛克福的青霉羊乳干酪与覆盆子果酱等。在果酱品种丰富的欧洲，果酱不只是面包的伴侣，也是一种常见的泥状沙拉。

与面包相配的果酱



与各种东西混合食用

在面包片上依次涂上黄油、橘皮果酱和酪农干酪，然后烤酥，就可以做香喷喷的三明治啦。

蓝莓果酱

与乳脂成分高的干酪配合食用

将它与马斯卡朋干酪等乳脂成分高的新鲜干酪混合起来，涂在长棍面包上。



适合暄软的面包

将草莓果酱或蓝莓果酱与蓝纹干酪一起，涂在英国面包或带盖吐司面包上。



为面包带来微微的香辛味

在杏子果酱里拌上加了香料的蜂蜜，制成微辣的果酱，涂在裸麦面包上。

WITH CHEESE 干酪

味道简单的面包配鲜干酪，味道强烈的面包配有个性的干酪

近年来，买到进口的干酪变成一件很容易的事，人们开始关注并且品尝起干酪来。不过看到货架上那些来自不同国家的各式各样的干酪，应该买哪一种好呢?

首先，要看您吃的是什么样的主食面包。如果是味道清淡的法国面包，应该选择鲜干酪，以突出外皮的酥脆感。对于酸味强烈的裸麦面包来说，选择蓝纹干酪或洗浸干酪比较合适。总之，组合的一个原则就是：口味清淡的面包配清淡的干酪，口味有个性的面包配有个性的干酪。刚开始时最好还是从清淡一点儿的干酪开始。



与面包相配的干酪

洗浸干酪



与裸麦面包和葡萄酒都很相配

在盐水的清洗中发酵而成。它是所有干酪中膻气最重的一种。

鲜干酪



与任何面包都能相配

即未成熟干酪。具有代表性的有软质干酪和酪农干酪。

白霉干酪



可口的白霉干酪可以配以果仁面包

乳脂含量达到40%～60%。以卡蒙贝尔干酪和布里干酪为代表。适合与加入了果仁的面包一起食用。

硬质干酪



夹在三明治中吃

这种干酪的成熟期较长，一般能达到半年至三年。高达干酪和伯爵干酪就属于这种。一般用于三明治。

蓝纹干酪



与有嚼头的面包相配

膻气重，一般与裸麦面包和加有葡萄干的裸麦面包相配。其中斯提尔顿干酪最为著名。



制作方法

只需将材料全部放入食品加工机（搅拌机）中搅拌即可。倘若没有食品加工机，也可以用研钵加上木刀和搅拌器将食物搅成泥状。如果里面有液体状的食物，最好一点点地加，以防结团。

材料（1人份）

1

盐水煮过的南瓜	3大块
盐水煮过的土豆	1cm宽的切片 1片
蛋黄酱	1匙
鲜奶油	1匙
葡萄干	1/2匙
杏仁、盐、胡椒、肉桂	各少许

2

水煮鸡蛋	2个
盐水煮过的小虾	3只
蛋黄酱	2大匙
盐、胡椒	各少许
莳萝（香草）	适量

3

盐水煮过的土豆	2小个
无盐黄油	1小匙
蒜泥	1小匙
鳕鱼籽	1大匙
蛋黄酱	1小匙
盐、胡椒	各少许
柠檬汁	3滴

4

鳄梨	1个
绢滤豆腐	2大匙
※应先将豆腐用笊篱控水	
蛋黄酱	1小匙
奶油干酪	1大匙
柠檬汁	少许
盐、胡椒	各少许

5

金枪鱼罐头	1罐
蛋黄酱	1/2大匙
泡菜	适量
奶油干酪	1大匙
盐、胡椒	各少许

面包与菜肴的美味关系

将面包与菜肴放在一起，能够互相为对方增色。什么样的面包应配什么样的菜肴，反过来，什么样的菜肴又应配什么样的面包呢？下面我们就探讨一下两者的美味搭配。

低脂型的面包才能配上菜肴，高脂型面包只能做早餐或点心

与菜肴一起作为主食的面包一定是低脂型的面包。这种面包基本上只用面粉、水、酵母、盐制成，又被称为主食面包。这些面包中大部分口感硬实，又可称为硬面包。

要想与菜肴相配，就必须选择味道清淡的主食面包，这样不会影响菜肴的味道。例如意大利的托斯卡诺面包，里面甚至连盐都没有加，因为，通心粉等意大利菜肴的味道本来就已经很重了。此外，还有如法国长棍面包、与长棍面包用料相同的“梦幻面包”，以及德国和芬兰的裸麦面包等。

低脂型面包之所以能与菜肴相搭配，得益于其淡雅的味道。那么，倘若配上高脂型面包又会是怎样的呢？比如说，羊角面包。它里面已有大量的黄油，如果与比较油腻的菜肴一起吃，两者的口感相冲，会使人感到恶心。那么与清淡的菜肴一起吃怎样呢？羊角面包那浓郁的黄油风味足以掩盖菜肴的细腻滋味。

做三明治也是同样的道理。若用羊角面包做三明治，它既会破坏蔬菜沙拉新鲜的风味，也会将肉类配料的油腻留在舌头上。

只有低脂型的面包才能配上菜肴，这个规则不仅限于欧洲的面包，对于其他地区的面包也同样适用。比如印度的恰巴提饼、中东的皮塔饼，以及埃及和埃塞俄比亚的英吉拉酸饼等烤饼也可以与菜肴相配。

在以烤饼作为主食的德国家庭里，咖喱和炖菜都十分油腻。因此他们的烤饼只用面粉加水和盐制成，没有杂味。

与面包相配的菜肴数不胜数，在这里可以肯定地告诉大家，使用当地产的蔬菜、肉类和鱼类烹饪而成的菜肴，一定可以与当地的面包相搭配。

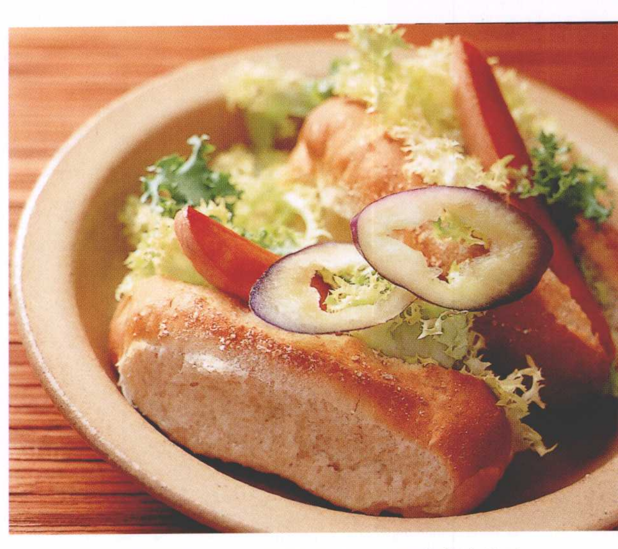


英国松饼与智利豆制成的三明治。智利豆一般来说是包在墨西哥的玉米煎饼里的，不过它与低脂型面包的搭配还是有十分的默契的。（※面包的制作方法请参见P170、P171）

德国人的饮食习惯足以让您大吃一惊

以面包为主食的人们是怎样安排自己的饮食呢？下面就带您到德国的普通家庭里去看一看吧。

小餐包、“8”字烘饼、切成薄片的裸麦混合面包是德国人常见的早餐。他们会在面包上涂一层厚厚的黄油，再覆盖上果酱、蜂蜜或巧克力酱等，制成甜面包，或者用鸡蛋和火腿制成三明治。到了10点钟，是喝咖啡的时间。这时，他们会选择像蜗牛面包或钱袋面包那样的甜面包来配咖啡。



在裸麦粉纺锤形面包中加入蔬菜沙拉。如果蔬菜水分过多，就多涂抹一层黄油。从外观上来看是一种很丰盛的佳肴。（※面包的做法见P178、179）

午餐是一天中最丰盛的。汤、肉菜和土豆配上面条、饭或者面包。而晚餐的主食则是切成薄片的裸麦面包。先在面包片上涂上大量黄油，然后夹上火腿、香肠等肉类，干酪等乳制品，以及新鲜蔬菜和泡菜等配料，用刀叉一口口地切来吃。

由此，我们可以体会到德国人对黄油的喜爱程度。面包必须先涂上一层黄油，才能进行其他加工，同时，他们习惯将面包与菜肴和配料一起食用。其实，美味的德国面包，只需加些配料就已经足够美味了。

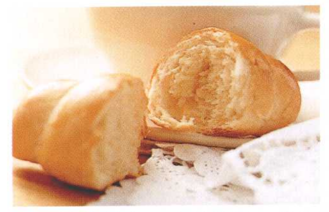
注重面包的就餐环境，营造雅致的空间是获得幸福感的捷径

德国人一般将早上买来的面包放在一个木头筐里，这是他们很早以前流传下来的习惯。只要将这个木头筐往桌上一摆，就能营造出温馨和谐的气氛。

要想更好地享受面包的美味，布置出良好的就餐环境也十分重要。比如将面包装在德式的木头筐里，在餐桌和盘子上垫上餐垫或餐布，或是变换早晚的餐具，也可以根据饮料的不同换用不同的杯子。另外，在烹饪菜肴时也可以考虑一下与面包的颜色搭配，使两者看上去更加协调。

美味面包的餐桌秀

既成熟又可爱的式样



可爱的蕾丝桌布略显华丽。将面包撕碎放在上面，营造出随意自在的氛围。

透明玻璃容器带来新鲜感



将高脂型面包装在玻璃容器中，稍稍显得与众不同，饭后收拾起来也很方便。

装进筐子里，透出温馨感



将面包装在手工艺材质的筐子里，为您营造温馨的茶点时光。

小贴士

剩面包的美味菜谱

把剩面包稍微处理一下，也能成为一道菜！

将剩下的长棍面包变成一道西餐

大面包块的凯撒沙拉

材料

红莴苣	2片	鸡蛋	1个
什锦沙拉	1/2匙	大面包块（※具体准备方法参见下图）	适量
扁豆角	4个	帕尔马干酪（Parma）	适量
西兰花、菜花	各4小团	凯撒沙拉调味汁	2大匙
嫩玉米棒	3根	黑胡椒	少许
小土豆	2个		

制作方法

1 先将西兰花、扁豆角、菜花以及嫩玉米棒在盐水里煮熟。鸡蛋煮至半熟状态。

2 用水洗净红莴苣和什锦沙拉后拿纸巾擦干。

3 将第1步和第2步的材料放入大碗里，浇上调味汁搅拌。最后，放上小土豆、半熟的鸡蛋和大面包块，撒上帕尔马干酪和胡椒。这样就做好了。

准备方法（制作大面包块）

1



将长棍面包根据自己的喜好切成大块。

2



制作调味汁。将1大匙蒜泥，1大匙干燥罗勒，以及250～300ml的橄榄油倒入瓶中搅拌均匀。

3



将切好的大面包块摆在铁板上，用毛刷把第2步做好的调味汁厚厚地涂在大面包块上。

4



放入200℃的烤箱中烤制10分钟左右，最后撒上盐和胡椒。

第4章

面包相伴的快乐生活

有面包相伴的生活是快乐的。

为什么呢？因为面包带给我们的快乐并不仅仅在吃上。它还给了我们买面包的乐趣、看面包的乐趣、选面包的乐趣以及找面包的乐趣。

还有呢！当我们买到与面包相配的碟子和餐具时，当我们将面包摆出各种花样时，我们都是快乐的。

面包为我们的生活增光添彩。

对了，您今天打算上哪家面包店去呢？

有面包店相伴的生活

离家不远的面包店，公司附近的面包店，还有值得我们不辞辛劳大老远赶过去的面包店。在我们的身边有各种各样的面包店，它们都多多少少地联系着我们的生活。

选择符合自己生活方式的面包店

在以面包为主食的欧洲国家里，每一个地区肯定会有一家好的面包店，附近的人每天都到这儿来。即使有人在旁边新开了一家店，倘若不好吃的话，迟早也得关门大吉。

正因为面包店对欧洲人的生活意义重大，他们才会以如此苛刻的眼光来评价面包店。

今天，在我们生活的城市里，人们在上班或上学的路上也时常碰到一两家面包店。到了傍晚，下班回家的白领经常会光临面包店，放学回家的孩子也会光临面包店。面包店融入了大家的生活。

离家不远的面包店，单位或学校附近的面包店，商业街上豪华的面包店，百货商厦里那些总店远在巴黎和纽约的面包店。随着面包店的增多，我们与面包店打交道的机会也增加了，我们也更能体会到其中的乐趣。

比如在周末带着杂志换几次车到自己钟爱的面包店去，或在散步时意外地发现附近新开了一家面包店。或者，到附近只有早上营业的面包店买上午吃的面包。

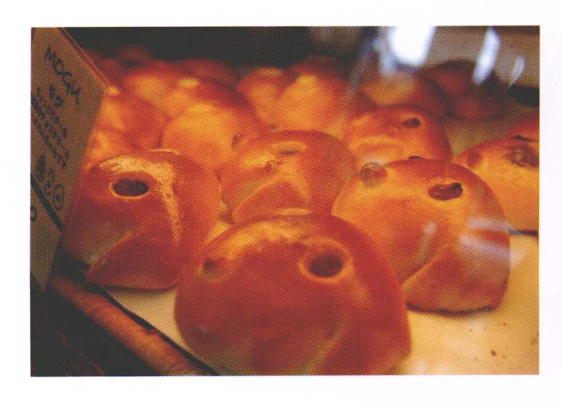
最近，许多面包店在法式面包和德式面包的基础上对自家的面包下了一番工夫，还有些店对传统面包进行改造，独创出一些新品种的面包。让我们可以尝到各式各样的面包，于是就有了“今天我要到那个面包店里去买那种面包”的乐趣。

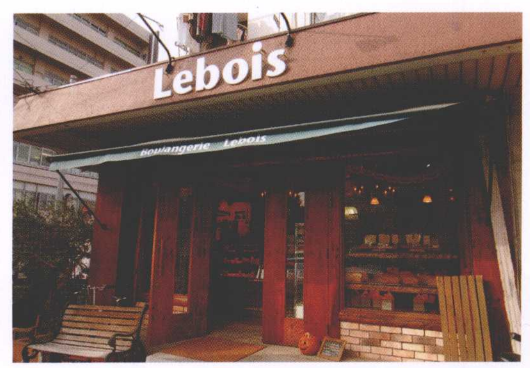
另外，在买好面包之后，去其他地方淘点儿好吃的果酱、黄油或是干酪也相当有意思。或许您还可以在回家的途中买菜，回家试着做做与当天买到的面包相配的菜肴和调味汁。

就这样，面包店为我们的生活增添了无限的乐趣。

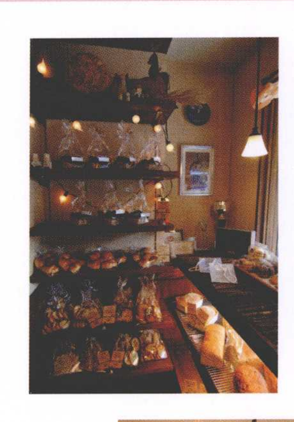
而且，面包店带给我们的乐趣，似乎不仅仅是买面包那么简单。

越来越多的面包店开始注重店铺的陈设和装修，单单是店铺的外观和店内的布置就十分有看头，而且像装面包的纸袋这样设计可爱的小物件也很有意思。













面包店里有着木质温馨的可爱感觉。

快乐与恬静，这就是有面包店相伴的生活

如果您喜欢吃面包，周末休息的时候可以去稍微远一点儿的面包店，平时就只能到附近的面包店了。午餐时可以去离单位比较近的面包店，下了班之后便径直回家。下了车，会让您感到一丝欣慰的是，常去的那家面包店还未打烊。

走进店门，依然是那位服务员笑脸相迎："晚上好！"货架上的面包几乎都卖光了，不过您还是买到了一个油酥点心作为明天的早餐，在"谢谢"声中跨出店门。并一面庆幸自己买到早餐，一面朝家的方向走去。

听说欧洲街上的面包店与当地人打成一片，互相帮助支持。同样，无论在哪个地方，常去的面包店都会让人感到生活的安宁。在常去的面包店买常吃的面包，这就是"有面包店相伴的生活"，那是一种既快乐又恬静的生活。

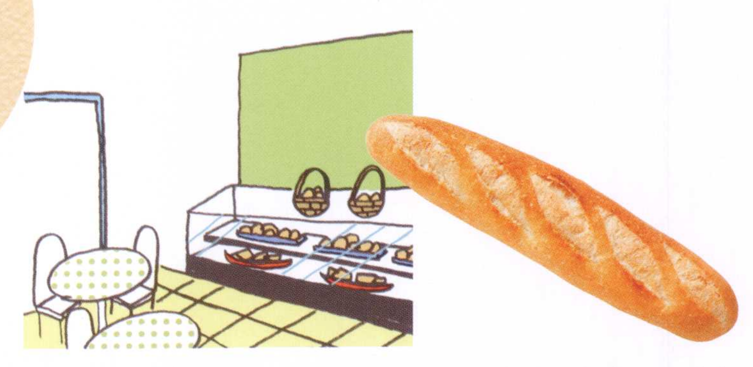


这也挺有趣的！

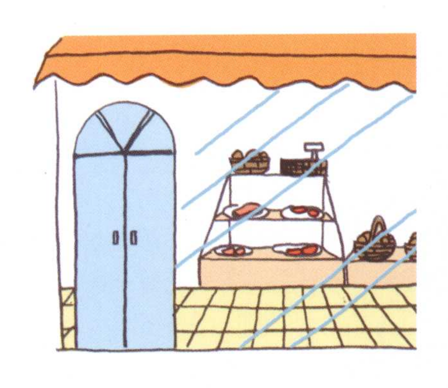
到面包店去的另一个乐趣，就是这种既独特又可爱的面包纸袋。用完之后总是舍不得扔，既然设计如此精良，那就收集起来吧！

世界各地面包店概况

法国



在法国，每个街区都会有一家咖啡店和面包店，几乎走到每个街区都能找到一两家。这些面包店出售的面包价格实惠而且方便，受到了巴黎民众的欢迎。



德国

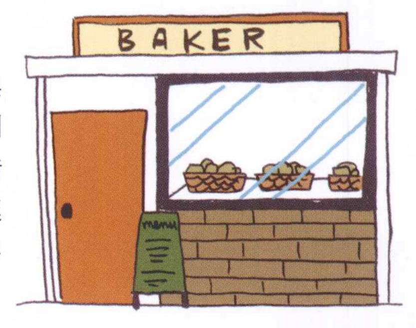
德国人喜欢把火腿和香肠夹在面包里制成三明治食用，因此，在德国常常能见到兼卖面包和肉类的熟食店。在狭窄细长的店铺里，一侧摆着火腿和香肠，另一侧陈列着面包，消费者一般根据面包来选择肉类。



美国

纽约有两种类型的面包店：一种是走在潮流前列的、十分具有现代感的面包店，另一种店则极力营造传统古典的氛围。前者主要出售法式面包系列以及它延伸出来的新品种，后者陈列的多是百吉饼和汉堡。





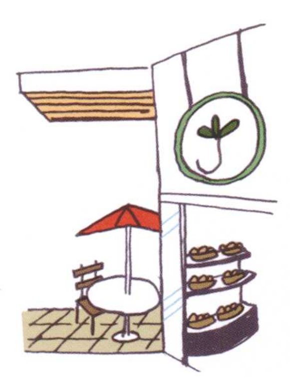
印度

在印度的面包店里是买不到恰巴提饼和馕的。这两种面包只有在印度的小吃店才能吃得到，印度人常去那儿吃早饭和点心。印度的面包店会出售一些点心面包和主食面包，但不包括恰巴提饼和馕。



芬兰

芬兰是一个以摩登的建筑装修设计而闻名的国度，那儿的面包店也十分具有现代感。走过那被厚厚的墙壁包裹住的入口小门，就像是进入了一家高级餐厅或是时装店的感觉。许多面包店也出售干酪。



巴西

巴西的面包文化丰富多样，因为来自各个国家的移民都将他们老家的面包带到那儿去了。巴西的面包店林立，面包的种类繁多。设有餐室的面包店人气正旺。招牌和装潢华丽的大型面包店是巴西面包店的主流。



土耳其

土耳其卖面包的地方多是流动式的。有推着小车的，也有把装有面包的箱子挂在脖子上到处叫卖的。最近，兼卖点心面包的一种店铺型的流动面包店逐渐增加。在土耳其的大城市里也有欧式的面包店。

面包店随着顾客生活的变化而改变

每个国家的面包店都有自己的特征。比如在干酪王国丹麦，面包与干酪一起出售；在每天必吃香肠的德国，去熟食店也能买到面包。不过最近，面包店有了一些新动态。巴黎在一夜之间出现了许多可供当场吃的面包连锁店。这是因为巴黎人的生活方式发生了改变，原来人们总是一大早起来去买面包，而现代人开始习惯在上班前在外面吃早餐。这种倾向在欧美各国也可见端倪。

在中国，可在店里就餐的面包店也在增加。总部设在巴黎或纽约的面包连锁店早已将目光转向中国。在上海等大城市里，面包爱好者越来越多，自助型面包店的数量也在年年增长。不过，里面卖的面包总是觉得有点儿眼熟，这是因为现在的交流十分迅速和方便的缘故。面包店在随着顾客生活的变化而一点点改变。

记录：面包店的一天

我们对面包店一天的工作进行了追踪。

从黎明前的准备工作，到中午面包摆满货架，面包师连歇口气的机会都没有。



为我们提供协助的面包店

COMUS面包坊

位于日本东京世田谷区奥泽的一个安静的住宅区内。店内的面包品种丰富，既有夹馅面包、炒荞麦面面包等传统面包，又有法式面包、佛卡夏面包等站在流行前沿的面包。开店以来的15年中，与当地的居民培养起良好的感情。

AM4：00～

每天，天还没亮就开始准备

4:00



凌晨4点。最早开始上班的是店主的妻子芳子。几小时后那空荡荡的货架将摆满面包。负责做三明治的芳子开始准备。

4:20



开始制作三明治。将昨天晚上做好的几种面团涂上各种配料，夹上馅儿，切好。这个工作进行得非常麻利。要做50多种三明治，就要与时间赛跑。

AM5：30～

成型与搅拌，同时还进行其他作业

5:30



厨房开始进行羊角面包的成型。店主秋叶和儿子小徹共同作业。秋叶将卷好的生面团切开，小徹负责成型，然后摆在铁板上。

6:20



计量今天要烤的法式面包和主食面包所需要的面粉，分别装进铁皮箱里。店里这些铁皮箱原来是用来装花生的，因为大小正合适就拿来装面粉了。那边的羊角正在成型，这里也开始进行法式面包的搅拌。

AM7：00～

将刚出炉的面包摆上货架，就要开店啦

7:05



咖喱面包和面包派已经炸好，点心面包也一种一种地烤好了。将这些面包按顺序上架。临近开店时间，全体工作人员都将精力集中到手头的工作上，气氛变得紧张。

7:30



店门终于打开了。门前已经有几名顾客在排队了。倘若到了周末，排队的人会更多。厨房也在加快速度，不断有面包出炉。



漂白豆沙包
将红豆长时间浸泡在水里，漂白之后蒸熟制成馅儿，最后制成豆沙包。



鱼汉堡
点缀着黑芝麻的面包夹着炸鳕鱼。



咖喱面包
里面装满了放置了一晚上的自制咖喱，是店里的长卖型面包。

店主秋叶光雄和他的家人。



放在厨房里的收音机沾满了面粉。

AM8：00～

上午继续烤面包

8:00



上午8时，第一拨面包和三明治全到齐了。凌晨4点还空荡荡的货架现在摆满了面包。到了8时半，又要开始制作第二拨三明治了。

9:30



将一次发酵后的法式面包和主食面包的生面切开，进行基础醒发。趁着这段时间赶紧给点心面包涂果酱，并点缀上糖霜。

AM11：00～

长棍面包出炉。店里充满了香味

11:15



裂口面包和核桃面包等小型的法式面包开始陆续出炉。店内渐渐变得拥挤起来。收银台那儿传来女儿小惠的声音："佛卡夏面包还没好吗？"

11:30



长棍面包出炉、上架。主食面包也都烤好了，店里是一片面包的世界，生气勃勃。

PM12：00～

中午的客流高峰！厨房已经开始在为明天的面包做准备了

12:00



到了中午，顾客蜂拥而至，收银台前面排起了长龙。中午和傍晚是一天中客人最多的时段。虽然面包店处于住宅区，而且不是周末，还是有很多上班族跑到这儿来买面包。

13：00

店里依然人山人海。厨房已经开始准备烤制下一拨三明治用的面包和热狗面包了。而且还要为明天做好准备。

14：00

店铺和厨房的工作终于告一段落。工作人员做好午餐，闲下来的人就可以去吃了。不过，店主夫妇还忙得不亦乐乎。

记忆中面包的滋味

现在，虽然面包的种类繁多，有法式、德式等国外的面包，还有变了花样的新品种。但人们对于自己在童年和学生时代常吃的面包，总是难以忘怀。

当热爱面包的日本人说起记忆中那无比美妙的好滋味时，一定会提到：初中、高中时代下课时一定要吃的炒荞麦面面包

将纺锤形的面包竖着切上一刀，然后在里面夹上炒荞麦面，这就是香喷喷的炒荞麦面面包。这种主食面包很早就有了，据说是在学校吃饭时学生们把炒荞麦面塞进面包里吃，才诞生了这种面包。



中午休息时，一定要在学校的小卖部买上一个；社团活动结束时，一定要在回家的路上吃上一个；游泳回来也要在常去的面包店选上一个。带着颜色的炒荞麦面散发着沙司的香味，上面还点缀着些许绿色的海苔和生姜。在用指尖感受面包松软的同时，张大嘴巴咬上一口。

面包加炒荞麦面，这种碳水化合物与碳水化合物的组合在营养上也许有些失衡，但它为那些饥肠辘辘的初高中学生提供了强烈的满足感。

现今，主食面包的种类增加，吃炒荞麦面面包的机会减少了，也很少有面包店会卖这种面包。虽然那种豪华的面包店新开了不少，但那种能与炒荞麦面面包相配的面包店似乎在渐渐地离我们而去。现在也只有偶尔在便利店里才能重新见到炒荞麦面面包。

所以，当我们无意中看见某家面包店有卖炒荞麦面面包时，我们就会下意识地伸手去拿。在我们咀嚼它的每个瞬间，时间似乎是停滞的，它唤起我们儿时美好的回忆。

只需一口，仅仅只需一口，就能勾起每个人心中的往事，这就是我所怀念的炒荞麦面面包。

纺锤形炸面包是小学伙食中的明星面包

还有一种面包与炒荞麦面面包一样让人甚为怀念，那就是炸面包。将纺锤形面包炸过之后撒上白糖，在小学的伙食里它每周都会出现一回。据说制作这种面包是校方的主意，为的是让孩子们不要对面包感到腻味。其点心风格的滋味和口感在孩子中间备受欢迎，大家都喊着“再来一个”。

想当年我们吃炸面包时总是把嘴巴和手弄得油乎乎的。在电视和杂志的“我所怀念的面包”特辑中，它总是名列前茅。



第5章

面包的基本制作方法

“面包？吃是喜欢吃，不过做起来好像很难的样子……”持这个想法的人应该不少吧。

其实，面包的制作并没有想象中的那么难。只要掌握了基本的技术，知道一点技巧，就能很麻利地做好面包了。

在本章中，为了让初学者能尽快入门，对最基本的用料和工具进行介绍之后，我们会结合照片，通俗易懂地讲解各种面包通用的基本制作流程。

刚出炉的面包还暄腾着呢，用它们来装点您的餐桌，幸福、温馨的感觉充满了心灵的每一个角落。

那么，请您现在就撸起袖子试一试吧！

基本材料

做面包最重要的一环就是用料的选择。为了能做出暄软可口的面包，这里对必要材料及其特征进行简单的说明。

小麦粉

面包的精髓。不同种类的小麦粉要区别使用



裸麦粉

裸麦碾出的面粉，风味独特。它与小麦粉不同，如果只加水是无法产生谷朊的，必须对面团的酸性程度做出调整和改良。不过，只要将添加的高筋粉控制在10%以内，再加上酵母就能解决问题。



低筋粉

用于制作含谷朊少，弹性较小的面包。只用低筋粉是做不出面包来的，通常都将低筋粉与高筋粉混合使用。这种粉很容易受潮，用前最好先筛一遍。



高筋粉

根据蛋白质与谷朊含量的不同，高筋粉也分为几种，它们的弹性和发酵能力也有所不同。只要将水加入面粉中揉捏，就能产生谷朊。暄腾有弹性的面包，就是用谷朊含量高的高筋粉烤制而成的。



小麦胚芽

小麦在加工过程中胚芽会被剔除，将这些胚芽碾成粉末就是小麦胚芽。胚芽中含有的酶会影响发酵，一定要先将生的小麦胚芽烤一烤才可使用。



全麦粉（细碾）

全麦粉就是将整粒带着种皮（也就是麸子）和胚芽的小麦碾制而成的面粉。种皮和胚芽含有丰富的食物纤维和维生素B群，对健康十分有益。根据碾制方法不同，又分为粗碾粉和细碾粉。



全麦粉（粗碾）

粗碾的全麦粉比细碾的全麦粉风味更佳，常用来制作口感质朴的面包。不过，这种粉的发酵能力较弱。

酵母 让面包膨胀起来的必需品



发酵粉（上）、小苏打（下）

除了酵母以外，发酵粉和小苏打也常作为面包的膨胀剂使用。其原理是碳酸氢钠的膨胀特性，发酵粉与小苏打的酸碱中和作用使它们具有良好的膨胀效果。



生酵母

将培养而成的酵母菌经过压榨之后分离出来的物质。呈淡茶色或灰色，具有特殊的香味。不过，一般的家庭很难买到生酵母，而且也不好保存。适用于像羊角面包和丹麦酥那样使用冷藏面团的面包。一定要将生酵母放进冰箱中保存，2周之内请务必用完。



干酵母

面包的发酵是离不开酵母的。一般家庭用的酵母都是这种速溶干酵母。本书后面用的也是这种酵母。干酵母是将生酵母经过低温干燥后制成的粉末或颗粒。放在冰箱的冷藏室或冷冻室里大约可以保存1年。

配料 使面包更美味，味道更丰富的好搭档



黄油

黄油除了能给面包带来好闻的香味，而且能够防止生面老化，保持它的伸缩性和弹性。本书中用的是带盐的黄油。大家自己做的时候用无盐黄油也是可以的，不过要另外多加点儿盐。25g黄油加0.5g盐左右。



盐

盐能够增加谷朊的弹性，控制酵母菌的发酵，是做面包时不可或缺的配料。同时它还具有杀菌以及防止面团老化的作用。不过如果放多了，就会抑制发酵的程度。精制盐和天然盐不适合用来做面包，应该用普通的食盐。



砂糖

糖是酵母菌的营养源，有助于发酵。它既能使烤制出来的面包带上焦黄色，而且具有防止内里老化（味道不好，变硬）的作用，不过，倘若用量过多会抑制发酵，请依照定量使用。本书基本上用的是上等白砂糖。



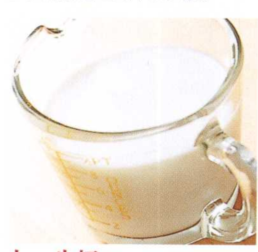
水果干

在面包的制作过程中，常常将葡萄干、李子干、杏干等水果干与生面混合使用。带酸味的葡萄干中的维生素C有助于发酵，是初学者的好帮手。



鸡蛋

鸡蛋能增加面包的营养价值，使烤制出来的面包呈漂亮的金黄色。可以在生面进炉之前在上面涂一层蛋黄。鸡蛋根据大小又分为M号、L号等，一定要先搅打均匀再称重使用。一般来说，一个M号的去壳鸡蛋为50～55g，取出定量使用，剩下的可以在进炉前涂在生面上以增加光泽。



水、牛奶

要想让小麦粉中的蛋白质变成谷朊，就必须加水。有时候，水的量是不能按书上的食谱来加的，因为小麦粉的品质和种类，以及当天的气温、湿度都会影响小麦粉的吸水量。制作面包时应该随时根据情况增减水的用量。倘若不用水，用牛奶也没有问题。只是牛奶的量要比用水时增加10%。

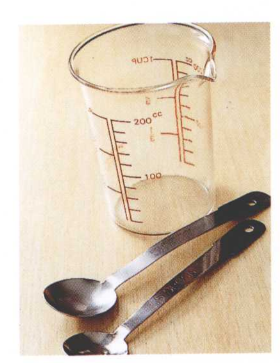
基本工具

在这里介绍一些面包制作过程中必备的工具，以及能给我们带来便利的东西。许多工具都有它的代用品，您可以好好研究一下。



温度计

在和面与准备一次发酵的温水时，温度的控制是关键。您可以先用温度计测量出精确的温度，然后用自己的手记住当时的感觉。面包专用的那种低温计能够量出生面团的温度，不过，其实普通的温度计就够用了。



量匙、量杯

在计量温开水和牛奶时，需要用到量杯。一般来说，1杯为200ml。另外，有时需要用量匙来计量少许的粉末和液体。大量匙为15ml，小量匙为5ml。



秤

在计量面粉和生面团的重量时，用刻度精确到10g的普通秤就可以了。不过要想计量酵母、砂糖等小东西的时候，能够精确到1g的天平或电子秤就变得十分必要了。如果您还没有，建议您买一个电子秤，这样用起来比较方便。



擀面杖

用来擀制生面。长度为40cm的木制擀面杖用起来比较顺手。



帆布

在面团分割、滚圆、成型等过程中，需要将帆布铺在台子上进行作业。有些情况下，在基础醒发和最终发酵时还会将帆布盖在面团上。帆布表面比较粗糙，生面不会粘在上面，而且还能适当地吸收生面中多余的水分。



大碗

它是进行材料混合、第一次发酵时的必备工具。在和面的过程中，还可以用碗底、侧面或边缘来揉捏或敲打生面。容积大一些的碗操作起来比较方便。这里推荐耐热玻璃材质的大碗。



烤制模具

小圆面包和黄油卷等在烤制过程中可以不用模具，但像主食面包，山峰形面包、松饼就必须用专门的模具烤制。最常用的是主食面包状、英镑状、奶油蛋卷状、杯状、环状的模具。在本书中也要用到几次。



毛刷

毛刷在最后用来往生面上涂鸡蛋或油脂。发酵之后的生面柔软，因此必须选择较软的毛刷，而且最好有一把做面包和蛋糕时专用的毛刷，以免串味。



面包专用刀（左） 普通小刀（右）

在切割生面时，有刮刀当然最好，不过用普通的菜刀也行。最后，在进炉之前也可以用菜刀在生面上切几道裂口。在切长棍面包等比较硬的面包时可以选择刀刃为锯齿状的面包专用刀。



喷雾器

在烤制法国面包等外酥里嫩的面包时，就必须在烤前喷点水雾。在热面包时用它增加点湿气也很方便。



保鲜膜之类

在发酵、醒发的过程中需要用保鲜膜来保持生面的湿润。带封口的保鲜袋也是保存面包的法宝，平时可以常备一些。

有了它们就方便多了！

蛋糕冷却架

通常用于烤点心的制作，不过将刚出炉的面包放在上面冷却也是很好的。如果您没有，也可以用木制的砧板或餐布代替。

蒸笼纸

将蒸笼纸铺在铁板上，然后再放上待烤的面包坯子。这样生面不会粘在铁板上，能够很好地保持面包的形状，而且烤完之后也无需清洁。

计时器

对发酵时间的把握是面包制作的关键所在。用计时器计时，能够避免出现发酵过度的挫折。

橡胶刮刀（耐热性）

我们可以用它搅拌材料，或将粘在碗壁上的材料刮下来。倘若没有，就用普通的木制刮刀代替吧。

基本流程

本章后面将要介绍的几款面包的做法，都是建立在这几个流程的基础上的。这里先介绍三种最基本的面包块做法，它们分别是“白面包”、“山形面包”（Parker-hous，将生面拉成椭圆形然后对折）和“热狗形面包”。掌握了这些最基础的方法，就可以应用于各种面包的制作，下面让我们一起来动手吧！

>>要点！

首先要把必需的材料备齐并计量好。这是面包制作的第一个要点。各种材料都有其各自的功能（比如让面包膨胀或使面包烤制出来带焦黄色），后期很难再进行调整。

步骤1

备齐材料

请准备以下材料

■材料（10个量）

生面团

- 高筋粉…………………… 300g
- 干酵母…………………… 6g
- 温开水（约30℃）…… 190ml
- 盐………………………… 5g
- 砂糖……………………… 25g
- 黄油……………………… 25g

手粉（高筋粉）………… 适量

溶化的黄油………………… 少量

留用蛋液…………………… 适量



步骤2

混合材料

将生面团的材料混合在一起。除干酵母和温开水外，将其他制作生面的材料全部倒入碗中，然后马上把干酵母溶在温开水里倒下去。和面时的诀窍就是“手要快，劲要大”。将手指张开用整个手掌来把材料混合均匀。



1 将干酵母溶在定量的温开水里，其余的材料用别的碗装。



2 将溶有干酵母的温开水一口气倒入碗中。



3 重要的是将盐、砂糖、黄油等均匀地揉入小麦粉中。和面的时候要用劲揉。

步骤3

揉面

在这个过程中，捏、拉、摔、揉是同时进行的。将生面和成一团，然后把它朝碗的内侧摔打。接着，再揉面，待面软了，再摔打，如此重复。生面的温度最好控制在26～27℃。



1

注意不要粘在碗的内侧。



2

抓住生面的一端，往下摔打。



3

待生面变得有韧性一点儿，便将生面团对折，再摔打几次。



4

如果生面的韧性变差，就将它用两手揉一揉，把变硬的面团揉开。



5

揉过之后的面团变得柔软有韧性。



6

倘若生面团的表面变得像刚舂起来的年糕那样光滑，就让它在碗里滚动，这样面团就会自然变圆。软面包要重捏，硬面包要轻捏。



7

将揉好的生面团整合成一个圆球。

步骤4

第一次发酵
用手指测试

第一次发酵的关键是要保证适当的温度和湿度。温度为28℃，湿度为80%最为适宜。在这里为大家介绍一种用温水加热的方法，这种方法不容易失败，只需在中途测几次温度，加点开水保持温度即可。最后，用手指确认面团是否已经发酵到位。



1 拿一个比装面团的碗大一点儿的盆，在里面装上约28℃的温水。然后把碗放进去，用保鲜膜盖好。



2 中途测量水温2～3次，一旦凉下来就加开水调温。发酵1小时以后，面团就会像照片上那样膨胀2.3～2.5倍。

>>要点！

有些面包在第一次发酵时采用延迟发酵的方法。就是将揉好的面团直接放在室温为28℃的房间内。若冬季室温较低的情况下，就在碗的下面垫一块热毛巾以调节温度。用这种方法制作的话，后面的第二次发酵就称为“最终发酵”了。



3 最后，用手指试一试面团发酵得是否充分。在生面团上和手指上撒上手粉，将手指插入面团中。



4 手指拔出后，如果这个洞依然保持原样的话就说明发酵没有问题。倘若洞变小缩回去就说明发酵不足。

这个时候怎么办?

Q 不小心第一次发酵超时了，这团生面还能用吗?

A 那就要看超时多久了。如果是原本只需1个小时的面团发酵了2个小时，这团生面就做不出好吃的面包来了。

倘若只是超过了15～20分钟，后面的分割、滚圆、醒发、成型的过程就要加快速度，把时间调整过来。而且要将炉温稍微调高一些，缩短烤制的时间。

反过来，如果您发现面团发酵不足的话，后面的步骤就可以放慢些。用稍低的温度烤得久一些，以填补发酵的不足。

不过这些都只是补救之策。在制作面包的过程中，温度与时间的控制是相当重要的。为了下次不再出现同样的问题，您可以准备一个计时器。

步骤5

分割、滚圆、醒发

将一次发酵后松弛下来的面团分割成10份，以便成型。将这10份面团重新滚圆让它缩回去一点儿。在这种“紧缩→松弛→紧缩”的过程中，面包能够形成独特的风味。



1

在一次发酵后的面团上撒些手粉，然后将面团移至帆布上。里面多余的气体已经全部跑出来了。



2

将面团切成几个均等的小块。刮刀是分割面团的专业器具，不过，其实只要有一把锋利的菜刀就足够了。



3

因为面团比较松弛，切的时候应尽量小心，以防破坏里面的谷朊。



4

用大拇指顺着把切好的面团往下掖，然后滚圆。



5

生面团变得略白后，就用手掌握住面团，把它整圆。



6

为了让生面重新变得松弛以便成型，需将它们在室温下醒发5分钟。上面可以盖上一块拧得较干的湿毛巾，以保持面团的湿润。



步骤6

成型

醒发结束后，先将面团滚圆，然后做成最终的形状。面包的造型也会影响它的味道，所以一定要细心。一旦拉伸或卷过的面团，千万不要再把它揉圆。成型要果断、麻利。

白面包>>



1

白面包的成型：将生面团放在左手掌上，用右手轻轻按压成球形。



2

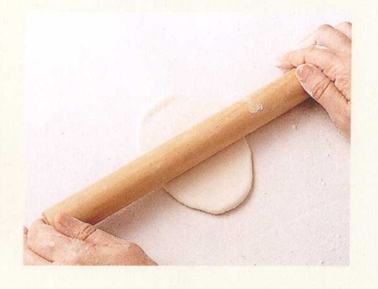
左边是醒发结束后的面团，右边是成型后的面团。

山形面包>>



1

山形面包的成型：在帆布上撒些手粉，放上面团用手轻轻压扁。



2

用擀面杖将面团擀成一个两头小中间大的椭圆形（不过一头要比另一头宽些），长度约为15cm。



3

擀好后在面团的正面涂上溶化的黄油。有了这一步，面团对折后烤出来的面包会有漂亮的开口。



4

将面团对折。注意宽的一头要盖住窄的一头。

热狗形面包>>



1

用大拇指顺着把面团往下掖。



2

将面团放在帆布上来回滚成热狗状。

步骤7

二次发酵
（※）

二次发酵是烤制前最后一次发酵。将面包坯子摆在铁板上，放入35～38℃的烤炉内，然后再将一个装有70℃热水的盆子放在烤炉的下层，待生面发酵28分钟。二次发酵的时间长度，应跟据面包的大小和面团状态作出调整。



将成型后的面包坯子放在垫有蒸笼纸的铁板上，因为发酵之后面团会变大，它们之间需保持一定的距离。将铁板放入35～38℃的烤炉内，然后在下层放上一个装有70℃热水的盆子。发酵需28分钟左右。

这时候一定要注意温度的控制。温度过高的话发酵太过，烤出来的面包就会带有酸味；温度过低就会导致发酵不足。

步骤8

烤制

二次发酵完成后，将面包坯子放入180℃的烤炉内烤制13分钟。不同的烤炉烤制状态不尽相同，烤制时最好要在旁边盯着。至于烤炉的温度应当达到多少，是根据烤制的面包而定的。参考食谱多烤几次就能领悟要诀了。

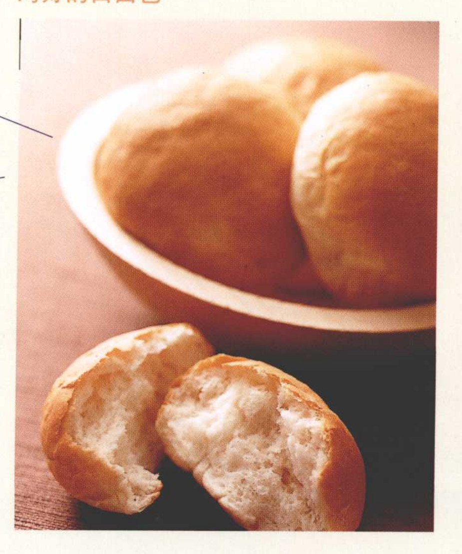


1 倘若想要将蛋液涂在面包上以增加色泽，或是在面包上做些点缀，都要等到二次发酵完成后才能进行。



2 整体略微喷上点儿水雾，将铁板放入预热好的烤炉。在180℃的高温下烤制13分钟。

烤好的白面包



完成！

3 可以出炉了。用手指拨一下山形面包的对折处，就会出现漂亮的开口。

烤好的山形面包



烤好的热狗形面包



※在第一次发酵时采用延迟发酵法的面包，在这一步称为“最终发酵”。操作顺序是相同的。



黄油卷

刚出炉的黄油卷有着无法形容的美味。暄软的口感和浓郁的香味让人陶醉！

步骤

材料（12个量）

生面团

高筋粉	300g	黄油	45g
干酵母	6g	蛋液(即打好的鸡蛋)	1/2个
温开水	150ml		
盐	5g	手粉（高筋粉）	适量
砂糖	30g	留用蛋液	适量



A 将生面团用手滚成一头粗一头细的楔子形。



B 将细的那头放在内侧用力摁紧，然后用擀面杖往反方向擀。



C 从三角形的底边开始往里卷。



D 一边用右手捏住靠近自己的那一头往里拉，一边用左手往里卷。



E 卷好之后将顶点固定好。将顶点藏在下面，轻轻压一压。

F 最后一步的蛋液如果涂得太多，烤出来之后上面就会出现斑点。请务必注意。

做法：

1 **计量** 准确计量用料。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，揉匀，和成一团。因为里面含有较多黄油，所以揉好的面团会比较软。

3 **第一次发酵**（参见P162的基本流程4） 将第2步和好的面团发酵1小时后，用手指确认发酵情况。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5） 将第3步发酵好的面团移至帆布上，分割成12份，将每一份滚圆。然后在上面盖上一块拧得较干的湿布醒发8分钟。

5 **成型** 将第4步完成的面团重新滚圆，压成扁椭圆形后从前往后卷起，然后用手滚成一头粗一头细的楔子形（见照片A）。

6 将细的那头放在靠近自己这侧，一边用手往里拉一边用擀面杖往反方向擀，最后成为一个细长的倒三角形（见照片B）。

7 用手用力摁住三角形的顶点，从三角形的底边开始往里卷。卷好后固定好顶点并将其藏在下面，轻轻压一压（见照片C、D、E）。

8 **第二次发酵**（参见P165的基本流程7） 在垫有蒸笼纸的两块铁板上各放上6个面包坯子，在室温下放置28分钟进行第二次发酵。要想最后烤出层次来，可以稍微缩短第二次发酵的时间。

9 **烤制** 在面包坯子外面涂上一层薄薄的蛋液，然后进炉用180℃的高温烤制13分钟（见照片F）。



带盖吐司面包

在大块的面包片上涂上厚厚的黄油。
或者制成蒜蓉吐司也十分美味。

材料（1个10cm×20cm的长方形）

生面团

高筋粉	300g	砂糖	15g
干酵母	6g	黄油	15g
温开水	115ml		
鲜奶油	80ml	手粉（高筋粉）	适量
盐	5g	留用黄油	适量

步骤

A



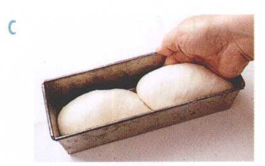
一定要配上生奶油。因为有了生奶油，温开水可以少一些。

B



将面团分成2份，放在手掌上揉圆。

C



将卷好的面团背冲上，贴着模具的一侧放入模具中。轻轻摁一摁以镇定生面。

D



第二次发酵后膨胀起来的状态。

做法：

1 **计量** 准确计量用料（见照片A）。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，揉摔后和成一团。直至面团产生橡胶那样的弹性手感。

3 **第一次发酵**（参见P162的基本流程4） 将第2步和好的面团发酵1小时。40分钟后要中途放气一次。即将生面整个拿起来，靠在碗的侧面轻轻地压一压。这样就能排出生面中多余的气体，保持生面温度的均衡。不过注意不要太使劲。之后再次将生面滚圆，发酵20分钟后用手指确认发酵情况。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5） 将第3步发酵好的面团移至帆布上，切成2份，然后将它们滚圆揉实（见照片B）。然后，在上面盖上一块拧得较干的湿布醒发10分钟。

5 **成型** 将第4步完成的面团拉成棒状，卷成蜗牛形状。背朝上放入涂抹了黄油的主食面包模具中（见照片C）。

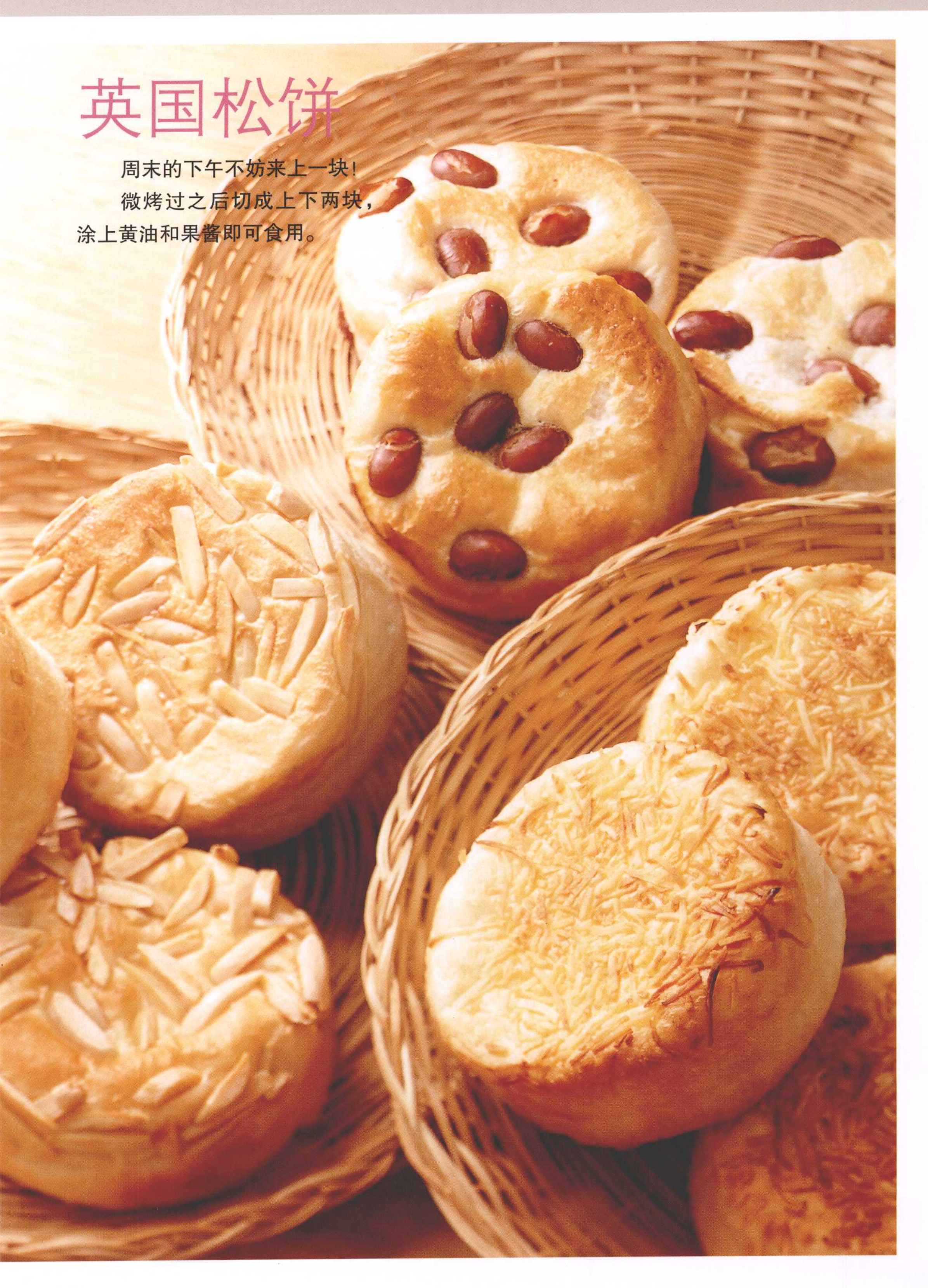
6 **第二次发酵**（参见P165的基本流程7） 将成型后的面包坯子在室温下放置30分钟进行第二次发酵（见照片D）。

7 **烤制** 将二次发酵后的面包坯子摆在铁板上，整体略微喷上点儿水雾，在180℃的高温下烤制25分钟。

8 出炉后，马上将面包从模具中拿出来，否则会产生褶皱。

英国松饼

周末的下午不妨来上一块！
微烤过之后切成上下两块，
涂上黄油和果酱即可食用。



材料（10个量）

生面团

材料	用量
高筋粉	210g
低筋粉	90g
干酵母	6g
温开水	180ml
盐	5g
砂糖	15g
黄油	15g

材料	用量
手粉（高筋粉）	适量
留用黄油	适量
留用蛋液	适量
十字切开的杏仁、椰蓉、赤豆（罐头）	各适量

做法：

1 计量 准确计量用料。

2 混合材料、揉面（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，混合均匀并揉捧。为了使做出来的松饼具有松酥感，只要将面和至七成即可。揉好之后将面整合成一团。

3 第一次发酵（参见P162的基本流程4） 将第2步和好的面团用保鲜膜蒙上，发酵1小时。然后用手指确认发酵情况。

4 分割、滚圆、醒发（参见P163的基本流程5） 将第3步发酵好的面团移至帆布上，分割成10份。

5 将这10份面团依次滚圆使其缩回去些，再盖上一块拧得较干的湿布醒发8分钟。

6 成型 将醒发后的面团重新滚圆，用手握住，使生面紧缩。将面团朝上的那一面蘸上蛋液，然后镶嵌上杏仁（椰蓉、赤豆也一样）（见照片A、B）。

7 在铁板上铺上蒸笼纸，摆上涂有黄油的松饼模具，然后放入成型后的面包坯子，轻轻地压一压（见照片C）。

8 第二次发酵（参见P165的基本流程7） 在室温下放置18分钟进行二次发酵。为了让烤出来的松饼保持扁平，当发酵至七成时，就可以在铁板的背面涂上黄油，架在模具的上方，上面再放上些重物（见照片D）。

9 烤制 将上面的铁板和重物拿开，喷上点儿水雾，然后再压上铁板和重物，在180℃的高温下烤制10分钟。移开铁板和重物，除去模具，再烤制10分钟。

步骤

A

抓住生面，将面团朝上的一面蘸上蛋液。

B

用力将生面团压在杏仁上，以使杏仁能够埋到生面中。

C



把生面放入模具中，将镶嵌有杏仁的那一面朝上，用手摁一摁以镇定生面。

D



应先在铁板的背面涂上黄油，然后再架到模具上，以防生面粘住铁板。



羊角面包

表面强烈的层次感就是成功的证明。再来上一杯牛奶咖啡，您就仿佛是一位优雅的法国女郎了！

材料（12个量）

生面团

高筋粉	210g	夹心黄油	120g
低筋粉	90g	手粉（高筋粉）	适量
干酵母	9g	留用蛋液	适量
温开水	180ml		
盐	5g		
砂糖	9g		
黄油	9g		

做法：

1 **计量** 准确计量用料。

2 把夹心黄油装入塑料袋中，用擀面杖擀平，然后放进冷藏室或冷冻室里冷却。

3 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，混合均匀，将面和至七成。

4 **第一次发酵** 用保鲜膜蒙上碗口，在室温下发酵20分钟。冬季最好在碗下垫上一块热毛巾。

5 将第4步发酵好的面团用擀面杖擀成20cm×40cm的长方形。在长方形的2/3处零散地放上些夹心用的黄油，留出1/3来。

6 将长方形的左右各往里折1/3（没有黄油的那一头先折），包住黄油。再用擀面杖压平（见照片A、B）。

7 将压平的面团再对折1/3。

8 把第7步做好的生面装进塑料袋中，小心地放到铁板上，在冷藏室里放置20分钟。

9 再次将面团用擀面杖擀平，再对折1/3（见照片C）。

10 将面团像第8步那样再放入冷藏室里冷却20分钟。

11 再次用擀面杖将面团压平，对折1/3。然后放入冷藏室里冷却20分钟。

12 **分割** 将面团移至帆布上，擀成60cm×20cm的长方形。

13 切去长方形长边的边缘（见照片D）。

14 从长方形的一端开始均匀地切出12个等腰三角形。 ※两端剩下的部分以及第13步切下来的边缘可以放入布丁模具中与羊角面包分开烤制。

15 **成型** 把每一个等腰三角形的底边中心切开3cm。

16 从剪开的地方分别向两个底角卷起。

17 卷好之后将头藏在下方，把两端面向中间整理成羊角状。

18 **第二次发酵** 将成型的面包坯子放在垫有蒸笼纸的铁板上，在室温下放置30分钟进行第二次发酵。 ※温度如果太高，黄油就会溶化。夏季应当放在阴凉处。

19 **烤制** 在面包坯子外面涂上一层蛋液，然后进炉用180℃的高温烤制20分钟。

步骤

A



在长方形的2/3处零散地放上些黄油，然后从没有黄油的那一头先往中间折。

B



将另一头也往中间折1/3。将整个面团竖着放，用擀面杖压平。

C



在冰箱里冷却之后，再将生面压平对折1/3（每20分钟一次，共3次）。

D



切去长方形的边缘，进行整形。



丹麦酥

打转的小旋涡真是可爱极了。
与浓咖啡相配十分美味。

材料（6个量）

生面团

高筋粉	210g	黄油	45g
低筋粉	90g	蛋液(即打好的鸡蛋)	1小个
干酵母	9g		
温开水	160ml	夹心黄油	120g
盐	3g	肉桂、细砂糖	适量
砂糖	45g	手粉（高筋粉）	适量
		留用黄油	适量

做法：

1 **计量** 准确计量用料。

2 把夹心黄油装入塑料袋中，用擀面杖擀平，然后放进冷藏室里冷却。

3 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，混合均匀，将面和至七成。

4 **第一次发酵** 将保鲜膜盖在第3步完成的面团上方，在室温下发酵20分钟。冬季最好在碗下垫上一块热毛巾。

5 将面团移至帆布上，擀成长方形。然后在长方形2/3处零散地放上些夹心用的黄油，留出1/3来。

6 与P173羊角面包的做法相同。对折1/3后放进冷藏室里冷却，拿出来再擀开对折。重复3次（见照片A）。

7 **分割、成型** 将面团擀成20cm×35cm的长方形，撒上肉桂糖，然后从自己面前往外卷（见照片B）。

8 将卷好的面团切成3cm厚的圆形（见照片C）。

9 将涂着黄油的环状模具放在垫有蒸笼纸的铁板上，把第8步切好的圆坯子靠边放进去（见照片D）。

10 **第二次发酵** 上面盖上帆布，在室温下放置30分钟进行第二次发酵。

11 **烤制** 进炉用180℃的高温烤制15分钟。

步骤

A



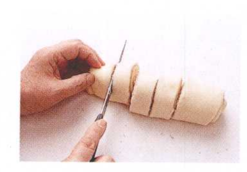
擀平后对折，然后放进冰箱里。这些步骤与羊角面包相同。

B



将肉桂粉与细砂糖混合，撒满整块面团。

C

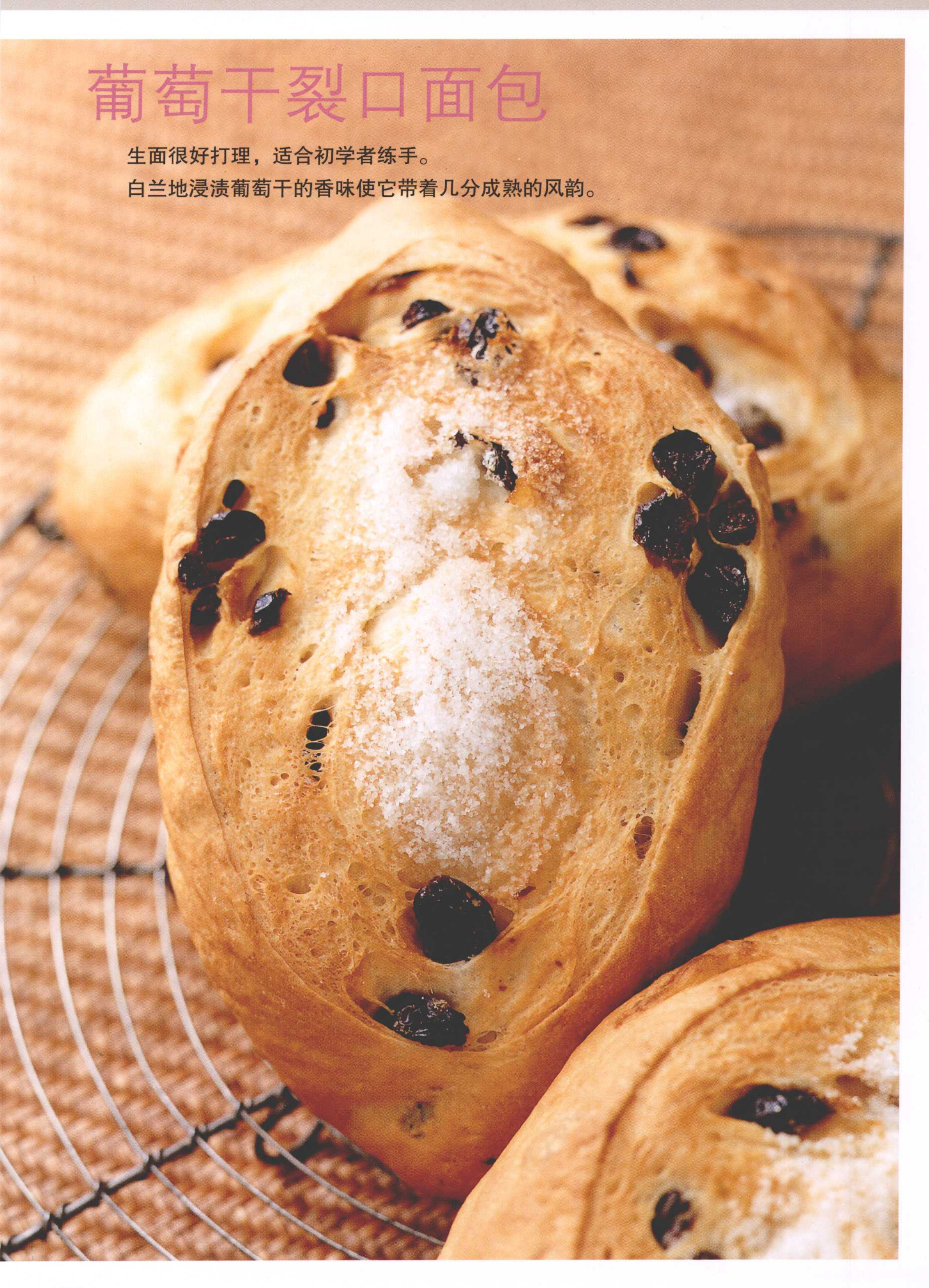


将卷成筒状的生面切成3cm厚的圆形。

D



第二次发酵后生面还会再膨胀一些，因此，要像照片这样靠边放进模具中。



葡萄干裂口面包

生面很好打理，适合初学者练手。
白兰地浸渍葡萄干的香味使它带着几分成熟的风韵。

材料（6个量）

生面团

高筋粉	300g
干酵母	6g
温开水	180ml
盐	5g
砂糖	15g
黄油	15g
白兰地浸渍葡萄干	120g

细砂糖	90g
手粉（高筋粉）	适量

做法：

1 **计量** 准确计量用料。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，混合均匀。待生面和至七成时加入控去水分的葡萄干（见照片A）。接着再揉捏、摔打（见照片B）。

3 **第一次发酵**（参见P162的基本流程4） 将第2步和好的面团发酵40分钟后，用手指确认发酵情况。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5） 将发酵好的面团移至帆布上，分割成6等份，将每一份滚圆（见照片C）。然后在上面盖上一块拧得较干的湿布醒发10分钟。

5 **成型** 醒发结束后将面团重新滚圆，做成椭圆形（见照片D）。

6 **第二次发酵**（参见P165的基本流程7） 放置28分钟进行第二次发酵。

7 在面包坯子的中间，用菜刀切开一个10cm的口子（见照片E）。

8 在口子里撒些细砂糖（见照片F）。

9 **烤制** 移至铁板上，进炉用180℃的高温烤制15分钟。



A



把葡萄干在白兰地里浸2～3小时。这样能够增加葡萄干的风味。

B



将葡萄干混入生面团中。这时要使劲揉匀。

C



将生面分割成6等份，分别滚圆。这是醒发前的状态。

D



用手握住面团，制成椭圆形。

E

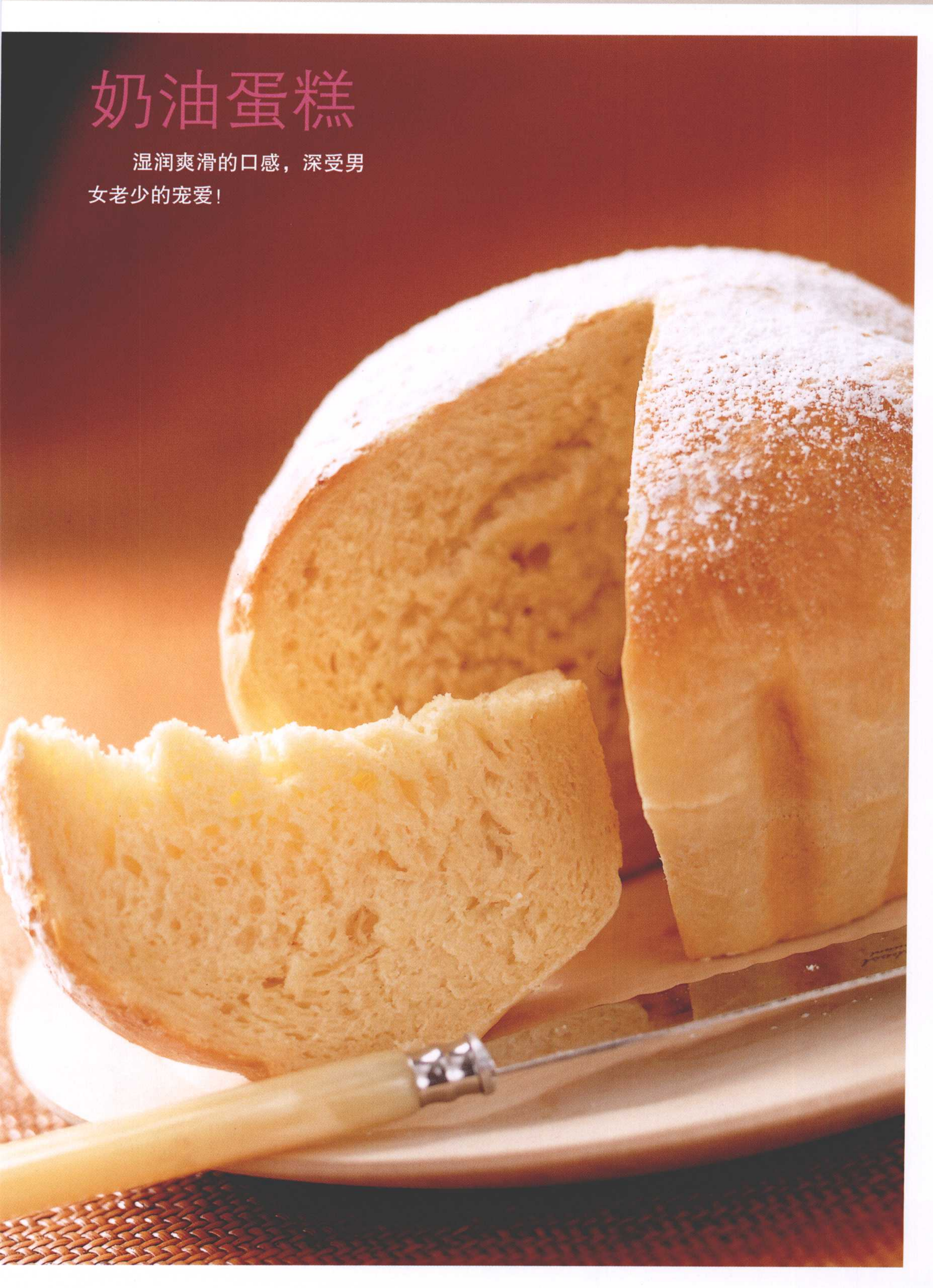


用菜刀的刀尖在中间切一道口子。

F



在口子里撒些细砂糖。根据自己的喜好把握用量。



奶油蛋糕

湿润爽滑的口感，深受男女老少的宠爱！

材料（1个直径为15cm的奶油蛋糕）

生面团

高筋粉	300g
干酵母	6g
温开水	105ml
盐	3g
砂糖	30g
黄油	120g
蛋液(即打好的鸡蛋)	1大个

手粉(高筋粉)	适量
留用蛋液	适量
留用黄油	适量
留用细砂糖	适量

做法：

1 **计量** 准确计量用料。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3） 将生面团的材料倒入碗中，混合均匀。注意黄油应分3次放（见照片A）。

3 **第一次发酵**（参见P162的基本流程4） 将第2步和好的面团发酵1小时后，用手指确认发酵情况。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5） 将第3步完成的面团移至帆布上，滚成一个球状（见照片B）。然后醒发15分钟。

5 **成型** 醒发结束后将面团重新滚圆整形，然后放入涂有黄油的奶油蛋糕模具中（见照片C）。

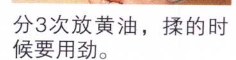
6 **第二次发酵**（参见P165的基本流程7） 放置35分钟进行第二次发酵。

7 **烤制** 在面包坯子外面涂上一层蛋液，然后用180℃的高温烤制40分钟（见照片D）。

8 烤好后立刻从模具中取出，撒上细砂糖。

步骤

A

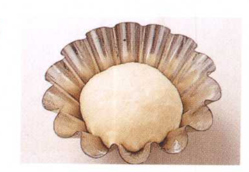


分3次放黄油，揉的时候要用劲。

B

将面团移至帆布上，滚成一个紧缩的球状。

C



在涂有黄油的奶油蛋糕模具中放入生面团。

D



在外面涂上一层蛋液，用180℃的高温烤制40分钟。



全麦裂口面包

温和质朴的味道。

单独吃，或者夹上香肠做成热狗风格的三明治。

材料（6个量）

生面团

高筋粉	210g	砂糖	20g
低筋粉	60g	黄油	15g
全麦粉（粗碾）	30g	橄榄油	15ml
干酵母	6g		
温开水	180ml	留用全麦粉(粗碾)	适量
盐	5g	手粉(高筋粉)	适量

做法：

1 **计量**　准确计量用料。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3）　将生面团的材料倒入碗中，混合均匀，揉成一团。

3 **第一次发酵**（参见P162的基本流程4）　将第2步和好的面团发酵1小时后，用手指确认发酵情况。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5）　将第3步完成的面团移至帆布上，分割成12等份，滚圆。然后在上面盖上一块拧得较干的湿布醒发10分钟。

5 **成型**　将第4步完成的面团分别用手来回在帆布上滚成9～12cm的棒状。每条生面最好长度不一（见照片A）。

6 将这些棒状生面在垫有蒸笼纸的铁板上并拢摆成两行，每行6个（见照片B）。

7 **第二次发酵**（参见P165的基本流程7）　放置28分钟进行第二次发酵。

8 之后将留用的全麦粉撒在面包坯子上，用菜刀在每个坯子中间切出一道口子来（见照片C、D）。

9 **烤制**　整体稍微喷上一点水雾，用180℃的高温烤制18分钟。

步骤

A

将12等份的生面团用手用力往前拉滚，揉成棒状。

B

将棒状生面并拢摆成一列，用手轻摁。

C



第二次发酵完成后，在全体生面的上方撒上留用的全麦粉。

D



用菜刀的刀尖在每个坯子的中间纵向切一道口子。



裸麦混合面包

沉甸甸的口感是它的魅力所在。
尽情地品味裸麦的滋味吧！

材料（1个量）

生面团

高筋粉	150g
裸麦粉（细碾）	120g
裸麦粉（粗碾）	30g
干酵母	6g
温开水	60ml
盐	6g
砂糖	12g
柠檬汁	少许
松子儿	适量
手粉（高筋粉）	适量

做法：

1 **计量**　准确计量用料。

2 **混合材料、揉面**（参见P160、161的基本流程2、3）　将生面团的材料倒入碗中，混合均匀，揉成一团（见照片A）。

3 **延迟发酵**　将第2步做好的面团蒙上保鲜膜，在室温下放置40分钟进行延迟发酵。

4 **分割、滚圆、醒发**（参见P163的基本流程5）　将面团移至帆布上滚圆。然后醒发10分钟。

5 **成型**　将第4步完成后的面团拉伸成椭圆形，撒上松子儿，然后用手将松子儿埋入生面中（见照片B）。接着，用手轻拍生面，待其平整后卷成一个长条。

6 **最终发酵**　将长条状生面放在垫有蒸笼纸的铁板上，发酵30分钟。

7 发酵完成后用菜刀在生面的表面切几道口子。然后沿着口子用蘸有手粉的筷子刺出几个洞，作为装饰（见照片C、D）。

8 **烤制**　最后进炉用180℃的高温烤制25分钟。

步骤

A



将生面紧紧地揉成一团。生面的表面凹凸不平，几乎没什么弹性。

B

将面团拉伸成椭圆形，撒上松子儿，然后用手摁压松子儿，将其埋入生面中。

C



用菜刀的刀尖在表面切几道口子。先切中间，然后前后左右各划一刀。

D



在筷子尖蘸上手粉，沿着口子打洞。

面包制作的Q&A

在这里刊载一些在制作面包的过程中常常会出现的疑问供大家参考，希望您能从中找到诀窍。

（关于用料和工具）

Q 我没有烤箱，只有烤面包机，这样也能烤制出好面包吗？

A 没问题。不过您可要下点儿工夫了。首先，因为烤面包机里面的空间较小，所以成型时要把面包做得小一些。而且烤面包机不能调温，只能通过开关机来保持一个恒温状态，请不要局限于食谱中的规定时间，应该依照面包的状态而定。您可以试几次，摸清了烤面包机的“脾气”，就会比较顺手了。

除此之外其他工具也可以烤面包，比如不太高的英国松饼可以用带盖的热板机来烤，像“馕”这样的烤饼也可以用比较厚的平底锅或者铁锅来烹制。

Q 如何正确地使用揉面机？我自己用起来不太习惯。

A 揉面机代替了人工作业，可以说是一种相当方便的工具。不过它不像手那样能感受到面团的状态，也无法调节生面的水分。

刚开始，您可以先加少量的水，将所有材料倒在一起，随时根据面团的状态调整用量。这样就能揉出好的面团来了。

另外，揉面机摔打的力量不是很足，揉的时间一长，面团的温度就会上升。

在制作像小圆面包和英国面包这样的面包时，需要把面和得比较充分。您可以用揉面机将面揉成面团，然后再人工进行摔打、拉抻，这样面包才会好吃。

Q 现在市面上有好多种小麦粉，什么进口小麦粉、无漂白的小麦粉等。它们之间有什么区别呢？

A 一般来说，产自加拿大、美国或者澳大利亚等寒冷地区的略带茶色、蛋白质（谷朊）含量高的小麦粉是最适合做面包的。而在湿度大的地区，比如日本，不适合种植这种蛋白质含量高的小麦。

不过，最近随着农业科学的进步，利用某种技术就可以从蛋白质含量高的小麦粉中提取出蛋白质，补充到含量少的小麦粉中去。这样，即使是非进口的面粉也能做出好吃的面包来了。

有些小麦粉标着“无漂白粉”的标识在市面上出售。其实，除了特殊需要的小麦粉经过漂白以外，大部分的小麦粉应该都是没有经过漂白的，没有必要特意强调“无漂白粉”。

Q 我一直都用干酵母做面包，因为它比较容易买到。是不是有些面包用生酵母做会更好吃呢？

A 无论是用干酵母还是用生酵母，做法都是一样的。只不过用生酵母的话面团在第二次发酵时就膨胀起来了，而用干酵母的话要进了烤炉之后才能膨胀起来。

一般来说，大量使用黄油和砂糖的高脂型甜面包比较适合用生酵母。使用生酵母的话，用量要比干酵母多一倍。要先溶解在温开水里，然后再倒入面粉中。

另外，生酵母在常温的情况下会自我消化，慢慢变少，因此一定要放在冰箱里。即使是这样也只能保存两周时间。如果您经常做面包，不妨用生酵母试一试。

Q 在烤制主食面包时，对加入的配料有没有什么讲究？

A 只要是普通的配料，都可以直接放进去烤。从味道上讲，味道比较重的配料比较适合做面包馅儿。如果您用的是玉米罐头或是虾什么的，最好先稍微在锅里煮一下再放到面包里。若是豆类的话，应该用煮熟了的豆子。



（关于做法）

Q 我想尝试着做面包，不过我的力气比较小，请问有关系吗？

A 没关系的。本书中介绍的面包用的面粉都在300g左右，这个量揉起来不费劲，女性一个人就能完成。倘若不能很充分地混合、揉搓、摔打的话，烤出来的面包很快就会变硬。如果您的力气较小或是对自己的技术没有自信，可以将发酵时间适当延长一些，以弥补和面的不足。



照片中左边的面团和得正好。右边的面团和得还不够充分（揉面后）。

Q 我不太清楚发酵的状态，什么样才是发酵好的面团？

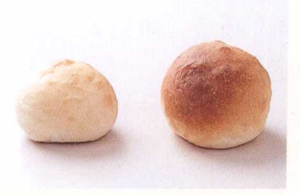
A 在本书的“基本流程”一节中，对发酵进行了说明。在此再详细说一说如何用手指确认发酵的好坏程度。先在面团上撒些高筋粉，将蘸有高筋粉的手指插入面团中，停留10秒后拔出。如果这个洞依然保持原样，就说明这团面已经发酵好了。倘若洞缩回去了就说明是发酵不足。这时您可以调节一下碗底热水的温度，再让它发酵一会儿。另外，如果洞周围的面松弛地垂下来把洞给盖住，这团面就已经发酵过度了。



照片中左边的面团和得正好。右边的面团和得还不够充分（发酵后）。

Q 是不是揉面揉得越使劲，做出来的面包越好吃呢？

A 至于揉面，无法给出比如揉几分钟或揉几下这样的定量。因为手的大小、用力的方式、做得熟不熟练，这些差异都会影响揉面所需要的时间和次数。



左边是面还没有揉好就烤出来的面包，发酵不足烤出来也是这样的。右边是面揉得恰到好处后烤的面包。

与其依赖一个定量的标准，不如自己根据生面的状态进行判断来得实际。当生面的表面变得白净光滑，有橡胶一样的弹性时，这个面团就揉好了。当然不同种类的面包所依据的标准也会有所差别，多做几次就一定能摸清要领的。另外，倘若生面揉得太过，也会失去弹性。如果是人工揉面的话一般不会出现这种情况。

（关于味道、面包出炉的状态）

Q 烤出来的面包闻起来有点儿酸，应该怎么办？



一次发酵太过的面包。

A 也许是第一次发酵太过了。因为温度过高或时间太长导致第一次发酵太过的话，在后来滚圆生面或醒发时氧气就会无法分解，只有氧气充分分解了面包才会发出香味。如果您还不太熟练的话，可以比规定时间提前一点用手指确认发酵情况。

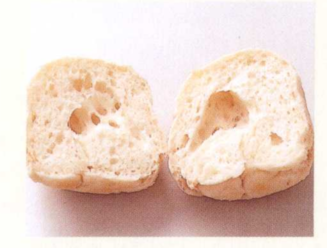
Q 在做短棍面包时，最后出炉的面包总是无法产生漂亮的裂口。请问有什么诀窍吗？

A 烤制前之所以要在面包上划口子，是为了促进面包多余水分的蒸发和多余气体的排出，使面包更加美味。

其诀窍就在于：在成型阶段要尽量使生面紧缩，而且最好要使用薄而锋利的菜刀或小刀。裁纸刀和安全剃刀是比较不错的选择。

如果用比较钝的小刀用力往里切，好不容易发酵好的生面就会被损伤，里面的气体全跑出来了，这样面包的形状就不会好看。倘若裂口划得好的话，面包就会比较均匀地膨胀起来，烤出来的面包自然很漂亮。

Q 在切片时，发现面包的截面比较粗糙，还有许多洞，应该怎样做才不会出现这种情况？



有许多洞的面包。

A 这大概是揉面不足或发酵过度的原因，不然就是滚圆的方法不对。做得不熟练的人很难把握生面的揉制状态，一般来说光滑有弹性的生面是最理想的。请您参照基本流程，尽量将生面揉得光滑。

Q 烤出来的面包颜色偏白，应该怎么办？

A 如果在烤制的时间和温度都没有问题的情况下，面包仍旧不够焦黄，问题就基本可以归结为砂糖和盐的不足。有了足够的砂糖和盐，面包才能呈现适度的焦黄色，因此准确地计量砂糖和盐的用量也十分重要。不过还要注意的是，发酵时间过长有时也会造成面包颜色偏浅。



砂糖不足的面团烤制出来的面包。

（关于保存）

Q 我想一次多烤几个面包，有什么保存的妙招吗？

A 现烤现吃当然是最好的，不过要保存的话也是有办法的。如果只想保存2～3天，将面包装进塑料袋里室温保存就可以了。如果想多保存几天的话就要放进冰箱里了。

想要冷冻的话，应当等面包完全冷却后用保鲜膜紧紧地将面包裹住。像英国面包、法国面包这样的大个头，最好提前切片，然后一片一片地包起来。即使是小的主食面包，也要仔细地分开包裹。

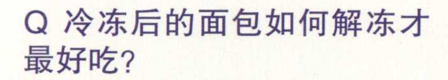
最后，将包好的面包装进带封口的塑料袋中，密封后放入冰箱的冷冻室里。不同的面包所能保存的时间长度不同，一般来说都在2周左右。



用保鲜膜一个一个紧紧地包上。



最好装进带封口的塑料袋中进行冷冻。



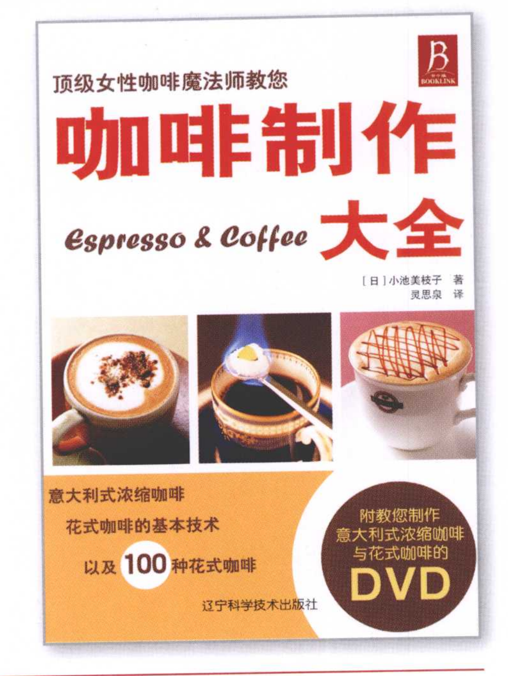
Q 冷冻后的面包如何解冻才最好吃？

A 可以在室温下自然解冻，也可以放进100℃的烤箱中慢慢解冻。切片面包可以直接拿去烤。将烤面包机预热，适当延长烤制时间，就可以把冷冻的面包片烤得恰到好处了。在对法式面包进行加热时，最好先在上面喷点儿水雾再放进烤箱里，这样能使它的外皮紧绷，香味恢复如初。



顶级咖啡魔法师的制作教程，最具人气的100种花式咖啡制作方法！

咖啡制作大全



想要制作美味浓缩咖啡和花式咖啡吗？让日本著名的咖啡魔法师小池美枝子通过DVD为您讲解咖啡豆的特征、烘焙方法、研磨方法以及提取器具的使用方法吧。更重要的是，她还特别为您分类推荐了最具人气的100种花式咖啡！

享受7色蔬果汁带来的每日维C好心情！



健康营养蔬果汁232

您和您家人的健康还在被花花绿绿的各种饮料侵蚀着吗？别落伍了！蔬果汁已经走入了现代人的生活！它作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，具有低热量、富含维生素和矿物质等特点，经常饮用不仅可以为人体提供各种基本的营养物质，而且可以全面改善人体状况，达到健身强体、美容养颜的效果。在人们越来越注重健康的今天，自制蔬果汁也就成为了一种时尚。本书为您介绍了232款健康美味的蔬果汁的制作方法，邀您一起享受蔬果汁魅力生活！

基本的冲泡方法和别致的DIY配方
一本教您100%地享受红茶的宝典



红茶精选101款

柔和的阳光洒满整间屋子，坐在椅子上悠闲地品味红茶，没有比这更美妙的时光了。从红茶的基础知识到美味红茶的基本冲泡方法以及许多别致的DIY配方，本书带您享受更加温馨的品茶时光。而且还有一些红茶专业术语的解释，是一本100%品味红茶的宝典。下面就开始您的品茶时间吧……

超级美味的123种干酪的选择方法和食用方法
一本教您100%地享受干酪的入门宝典

干酪精选123款

这是一本经典的干酪入门读物，为的是让大家能够轻松地享受干酪带来的乐趣。“什么是好吃的干酪？”“应该什么时间吃？”“在餐馆里应当如何点干酪呢？”为了解答这些问题，本书从干酪的种类、选择方法、食用时段等基础知识，到干酪与葡萄酒和菜肴的搭配，为您一一讲解。那么，请您尽情享受干酪那充满诱惑的美味吧！





最新奢侈名品选购指南——名表与珠宝

本书将带您走进世界名表与珠宝的神秘王国，让您尽情领略在高贵、经典中诞生的名表与珠宝。经典的造型设计与卓越的品质性能是身份与地位的完美象征。书中将每一款商品的款号、材质、颜色、基本性能以及参考价格都作了详细的介绍，是一本绝对超值的购物指南。同时也可以作为一本世界名表与珠宝的鉴赏集锦收藏在家中，随手翻开就能充分领略到名品的魅力，岂不也是一件美事？



最新奢侈名品选购指南——路易威登与爱马仕

本书为您介绍了风靡于世界的超人气品牌——路易威登与爱马仕的经典箱包。对时尚有着超敏感捕捉能力的设计师又为我们带来了怎样的经典款式？让我们一起翻开本书，体会潜藏在品牌深处的流行魅力。书中详细介绍了每款箱包的款号、颜色、设计款式以及创意的来源，让您在感受至精至美的同时能够挑选出一直在寻觅的那一款属于自己的经典。

最新奢侈名品选购指南——钱包与小饰品

每天都使用的物品当然要既漂亮又实用！带着这样想法的您一定要翻开这本书。这里有超人气的16种品牌钱包和小饰品的大集合，您一定能够找到百分之百称心如意的商品！路易威登、爱马仕、香奈儿、迪奥……您想要的品牌全部网罗其中。每款钱包的卡位、零钱位、大钞位都有详细的介绍，帮助您从内到外彻底地了解它的魅力。从现在开始就让这些永不落伍的时尚设计装点您的生活！

面包



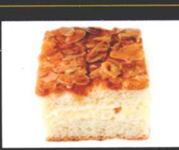
幽幽浓香，柔软如绵。在西方，面包被誉为“食品之母”；而在东方，面包则已成为和米饭一样熟悉的食物。

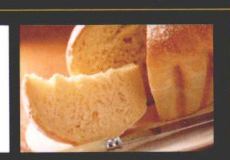
面包仿佛具有一种不可思议的魔力，不知不觉地融入了我们的生活，给我们带来激情和快乐。它既可以当主食，又可以当点心和甜品，并为我们提供了各种各样的、千变万化的味觉享受！

让我们享受美味的面包，通往幸福香甜的生活！









上架建议：品质生活/收藏鉴赏



定价：49.80元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5989

[General Information]
书名=面包品鉴大全
作者=（日）主妇之友社编著
页数=191
SS号=12377830
DX号=
出版日期=2009.09
出版社=沈阳辽宁科学技术出版社